



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdienā	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1964	Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.3	6.5	176
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:				25.0	26.7	77.4	656

TK Nr.	Otrdienā	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2118	Maltās galas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	14.5	10.3	217
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:				21.1	27.6	79.3	643

TK Nr.	Trešdienā	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:				19.4	28.8	66.9	618

TK Nr.	Ceturtdienā	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				25.7	24.6	89.8	680

TK Nr.	Piektdienā	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
2474	Cūkgaļas cīsini	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:				22.2	23.1	71.6	592

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.4	130.7	385.2	3189

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 02-nov.-26
Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
2355	Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				25.2	26.5	94.0	722
TK Nr.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2118	Maltās galas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				23.3	31.9	94.7	749
TK Nr.	Trešdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
382	Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				23.0	35.5	90.2	788
TK Nr.	Ceturtdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas galas pļavs		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kiseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				26.9	26.6	103.3	757
TK Nr.	Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
2474	Cūkgalas cīsini	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā:				26.2	26.1	93.0	718

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	124.6	146.6	475.0	3734

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8.1	13.9	11.7	207
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.7	12.8	50.1	383
2355	Burkānu - sēklinu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				29.5	32.4	105.5	839

TK Nr.	Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
1954	Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.7	0.9	36.9	175
2118	Maltās galas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255
2468	Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:				25.6	32.3	115.6	838

TK Nr.	Trešdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
382	Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
2292	Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120
39	Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:				24.3	35.7	99.0	831

TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas galas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
102	Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
240	Biezpiena saldā masa ar kiseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:				28.2	28.5	116.7	834

TK Nr.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2636	Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
2474	Cūkgalas cisiņi	*A07	90 gr. (+/- 10%)	10.8	11.7	1.8	164
1414	Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				36.6	36.2	104.2	907

*Iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	144.1	165.0	541.0	4249

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
		Kopā:	18.3	25.2	75.0	603

Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
		Kopā :	20.6	23.0	77.0	590

Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu zupa ar gaļu			160 gr. (+/- 10%)	4.0	4.7	8.3	93
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas kotlete		*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerg.)			50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				19.4	20.9	76.4	584

Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas plov		180 gr. (+/- 10%)	10.7	14.6	41.9	341
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	8.4	62
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu kiselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :			14.5	19.6	109.5	672

Piektdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6	151
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
		Kopā :	21.0	23.2	64.8	565

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
93.8	112.0	402.8	3014

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 02-nov.-26

Līdz 06-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējams izmaiņas

Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
Burkānu - sēklinu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
		Kopā:	17.8	23.8	75.9	594

Otrdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	5.1	44
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
		Kopā:	12.6	22.7	77.8	556

Trešdien	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Kabaču karbonāde	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.9	10.1	7.3	137
Sinepju mērce	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	7.0	2.0	75
Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
		Kopā :	15.0	28.6	73.5	624

Ceturtdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Burkānu - rutku salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.1	64
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
		Kopā:	18.3	17.7	106.4	657

Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Lēcu zupa ar zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	17.3	167
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Biešu un marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.1	6.6	41
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
		Kopā:	20.2	18.4	75.6	556

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olball.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karte	83.8	111.3	409.2	2986

Sastādīja

Apstiprinu