

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1964	Frikadeļu 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.	Otrdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	14.5	10.3	217
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				21.0	27.5	82.2	652

TK Nr.	Trešdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	4.7	5.7	9.3	111
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
382	Cūkgāļas 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
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				21.0	26.0	74.3	627

TK Nr.	Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1849	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				27.0	24.7	90.6	697

TK Nr.	Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	Cūkgāļas cīsiņi	*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	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
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 :				27.7	27.6	76.1	681

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	121.8	132.5	400.6	3313

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	12	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 - sēklinu 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 gaļu 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 gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				23.5	32.0	100.7	771

TK Nr.	Trešdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
382	Cūkgāļas 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
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
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 :				22.8	31.2	89.7	745

TK Nr.	Ceturtdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1849	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				28.3	26.7	104.0	773

TK Nr.	Piektdiena	23	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	Cūkgāļas 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
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 :				31.6	30.5	97.4	807

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	131.5	146.9	485.8	3817

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		Izmaiņas	
		TK Nr.							
Pirmdiena		21	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8.1	13.9	11.7	207			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.7	12.8	50.1	383			
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85			
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127			
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37			
Kopā :			29.5	32.4	105.5	839			
Otrdiena		26	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178			
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.7	0.9	36.9	175			
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	16.6	13.8	255			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54			
Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147			
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39			
Kopā :			25.5	32.2	118.5	848			
Trešdiena		43	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.5	12.7	134			
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145			
Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	12.0	13.9	6.8	204			
Sinepju mērce	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	11.3	3.2	120			
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28			
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127			
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81			
Kopā :			27.1	34.8	100.2	838			
Ceturtdiena		24	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490			
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59			
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 :			29.5	28.7	117.5	850			
Piektdiena		26	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Lēcu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	8.5	8.0	21.7	208			
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231			
Cūkgāļas cīsiņi	*A07	90 gr. (+/- 10%)	10.8	11.7	1.8	164			
Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	6.4	59			
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98			
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94			
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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Karte	148.2	164.3	545.8	4281

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
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 :			20.5	23.0	79.9	600
Trešdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4.0	7.1	9.7	120
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
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :			19.5	23.5	80.8	622
Ceturtdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.2	80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā :			18.3	20.4	105.5	687
Piektdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - nūdeļu zupa ar dārzeņiem	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	9.9	6.6	17.1	170
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	8.7	11.3	2.6	151
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			26.7	22.7	95.2	693

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
103.3 114.8 436.4 3205

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 05-okt.-26
Līdz 09-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*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 - sēkļu 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 :			17.8	23.8	75.9	594
Otrdiena		39	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
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
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 :			12.5	22.7	80.7	566
Trešdien		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	8.7	9.3	134
Vārīti kartupeļi		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
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
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 :			14.3	28.6	72.1	614
Ceturtdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
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 :			19.0	17.8	102.8	652
Piektdiena		38	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
Šķelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
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
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			26.9	23.0	92.5	694

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.6	115.9	423.9	3119

Sastādīja

Apstiprinu