

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 14-sept.-26
Līdz 18-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0	6.8	239
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:				21.3	27.2	74.5	637

TK Nr.	Otrdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1941	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.4	8.1	6.7	114
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				20.4	27.9	81.3	666

TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.5	13.4	8.4	191
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā:				27.8	23.1	74.4	625

TK Nr.	Ceturtdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
1986	Cūkgaļa plov		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
2638	Balto redīsu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.9	1.8	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:				20.3	25.8	75.3	620

TK Nr.	Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1162	Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	3.3	32.4	189
Kopā:				26.5	27.7	80.0	683

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	116.4	131.7	385.5	3232

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 14-sept.-26

Līdz 18-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgala saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				23.9	32.6	89.0	755

TK Nr.	Otrdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1941	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	9.6	8.9	138
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.7	44.9	407
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				22.6	31.6	95.3	765

TK Nr.	Trešdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupu zupa ar gaļu un zaļumiem		205 gr. (+/- 10%)	6.7	4.3	16.0	130
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
902	Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.0	15.4	11.2	223
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā:				31.6	26.1	95.8	754

TK Nr.	Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
1986	Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
2638	Balto redīsu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.9	1.8	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā:				22.7	29.3	92.2	729

TK Nr.	Piektdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	3.3	32.4	189
Kopā:				27.9	29.4	86.1	730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	128.7	148.9	458.4	3732

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.	Pirmdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	5.8	1.1	45.4	215
1636	Malta cūkgala saldā krējuma mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	12.2	24.6	9.0	309
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā :				27.4	34.9	100.3	836

TK Nr.	Trešdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1941	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	9.6	8.9	138
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	18.6	21.6	53.4	491
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :				27.2	35.7	112.7	891

TK Nr.	Trešdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
3	Pupu zupa ar gaļu un zaļumiem		260 gr. (+/- 10%)	9.3	6.3	20.0	175
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
902	Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	130 gr. (+/- 10%)	10.8	17.2	11.2	248
1859	Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā :				36.1	29.8	99.8	823

TK Nr.	Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
1986	Cūkgalas plov		300 gr. (+/- 10%)	17.0	19.1	66.0	509
2638	Balto redīsu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.9	1.8	47
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
Kopā :				25.8	32.8	102.8	816

TK Nr.	Piektdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	15.3	11.3	11.2	208
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2120	Īdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1162	Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	3.3	32.4	189
Kopā :				33.0	32.4	97.8	825

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	149.6	165.6	513.4	4191

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 14-sept.-26

Līdz 18-sept.-26

Komplekss pasākums "Aizsargi" (piens)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		Izmaiņas
Pirmdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Malta cūkgala mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:			19.4	21.1	76.2	581
Otrdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.3	5.5	5.2	85
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:			20.6	24.2	82.2	635
Trešdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupu zupa ar gaļu un zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgala saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.6	13.4	8.4	192
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	4.5	48
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:			21.1	20.6	81.8	606
Ceturtdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	6.6	8.4	9.6	144
Cūkgalas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
Balto redīsu - gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	1.5	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:			22.9	25.7	73.1	623
Piektdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupelu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	6.5	61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Ogu, ābolu, uzpūtenis ar augu pienu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.3	44.6	210
Kopā:			19.7	18.5	92.4	621

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	103.6	110.1	405.6	3066

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 14-sept.-26

Līdz 18-sept.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0	147
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :			12.9	25.2	80.7	609
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.5	7.1	7.0	99
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			18.3	21.4	103.5	688
Trešdien		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7	104
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā :			18.7	22.4	74.9	581
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3	116
Vārīti rīsi ar dārzeņiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	6.7	23.6	169
Siera mērce		50 gr. (+/- 10%)	4.2	11.3	2.8	134
Balto redīsu - gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.9	1.8	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā :			13.7	28.7	59.2	560
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Biešu, zirniņu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Īdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	3.3	32.4	189
Kopā :			21.4	24.4	89.0	666

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	85.0	122.1	407.2	3104

Sastādīja

Apstiprinu