

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 21-sept.-26
Līdz 24-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
2143	Bolonas mērce		100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	3.7	175
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
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 :				19.0	24.2	79.4	625

TK Nr.	Otrdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.5	10.4	8.3	157
121	Kartupeli ar malto galu		200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.3	24.5	250
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	3.1	5.9	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Kopā :				26.3	28.2	63.0	622

TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	10.8	111
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1330	Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā :				25.8	24.2	83.7	654

TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeli biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.3	5.6	19.9	150
1631	Cūkgālas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.9	9.7	10.0	165
2435	Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.9	43
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1934	Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.9	6
2106	Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2	261
Kopā :				27.5	26.0	78.7	667

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	98.6	102.5	304.8	2569

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 21-sept.-26
Līdz 24-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
2143	Bolonas mērce		120 gr. (+/- 10%)	12.1	17.7	3.7	225
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
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:				25.4	29.0	101.6	786

TK Nr.	Otrdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	11.2	10.1	172
121	Kartupeļi ar malto gaļu		260 gr. (+/- 10%)	14.3	14.3	32.1	321
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Kopā:				31.0	33.2	81.1	759

TK Nr.	Trešdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	14.3	141
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
1948	Cepts vistas šķīnkītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1330	Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā:				27.0	25.8	99.8	738

TK Nr.	Ceturtdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
1631	Cūkgālas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.9	9.7	10.0	165
2435	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.9	43
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1934	Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	1.1	8
2106	Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2	261
Kopā:				29.8	27.5	92.4	746

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	113.3	115.4	374.8	3030

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 21-sept.-26
Līdz 24-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1128	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6	112
1458	Vārīti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8	284
2143	Boloņas mērce		120 gr. (+/- 10%)	12.1	17.7	3.7	225
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
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:				28.1	29.9	119.1	876

TK Nr.	Otrdiena	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.8	11.2	10.1	172
121	Kartupeli ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.1	15.1	38.2	357
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6	65
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	80 gr. (+/- 10%)	5.2	0.8	35.3	169
1729	Piens 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	4.0	9.0	98
Kopā:				34.6	35.2	98.2	862

TK Nr.	Trešdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	14.3	141
1283	Vārīti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
1948	Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.3	101
1807	Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1330	Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā:				30.7	28.7	118.4	854

TK Nr.	Ceturtdiena	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupelu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
1631	Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.9	9.7	10.0	165
2435	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.9	43
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1934	Vitamīnu ūdens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	1.1	8
2106	Biezpiena saldā masa ar ievārījumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2	261
Kopā:				32.5	29.4	107.3	834

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	125.9	123.1	443.0	3426

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 21-sept.-26
Līdz 24-sept.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Īspējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gurķu zupa bez krējuma(pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	1.1	5.7	8.8	90
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Boloņas mērce		100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.9	3.7	175
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.2	3.4	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :			17.9	25.0	73.6	603
Otrdiena		48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālviņa (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	10.8	14.2	7.0	204
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.2	11.3	24.5	250
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
Kopā :			25.9	27.9	64.7	625
Trešdiena		47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu		160 gr. (+/- 10%)	1.7	2.7	10.1	72
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	16.4	12.1	1.0	179
Siltā tomātu mērce ar augu pienu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.3	2.3	4.0	38
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā :			24.0	19.9	82.3	603
Ceturtdiena		48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupelu biezenis ar augu pienu		130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4	120
Cūkgālas teftelis mērcē (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	6.2	4.6	77
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.9	6
Rīsu putra ar ķiseļi (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	2.7	1.3	48.3	222
Kopā :			15.5	22.1	96.2	656

*īspējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	83.2	94.9	316.8	2487

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / Kcal.
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.9	14.6 112
Vārīti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2	51.8 284
Dārzenu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7 104
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.2 80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
Kopā:			28.9	42.6	204.1 1343
Otrdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / Kcal.
Dārzenu solanka ar šampinjoniem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9 116
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	11.7	19.8 221
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.6 65
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8 74
Kopā:			19.6	25.5	61.7 561
Trešdien		43	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / Kcal.
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	10.8 111
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Kāpostu šnicele	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	9.7	11.7 147
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7 51
Burkānu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5 57
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5 59
Kopā:			12.6	21.8	94.4 623
Ceturtdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / Kcal.
Pupu un kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	12.6	7.2	34.5 255
Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.9 43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8 42
Vitamīnu ūdens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.9 6
Biezpiena saldā masa ar ievārijumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.7	8.3	34.2 261
Kopā:			27.0	17.9	83.3 607

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	88.0	107.8	443.5	3133

Sastādīja

Apstiprinu