Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
15	Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.3	2.7	169
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2645	Sausseržu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.0	26
			Kopā :	19.8	22.4	72.6	576

TK Nr.	Otrdiena 15		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1043	Gulaša zupa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	6.5	10.1	13.1	172
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
			Kopā :	20.8	27.8	73.7	624

TK Nr.	Trešdiena 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15.1	15.9	41.0	374
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
			Kopā :	20.6	25.5	76.1	612

TK Nr.	Ceturtdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	5.3	8.6	92
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.2	11.5	6.8	170
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
1789	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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 :	20.6	22.9	67.3	572

TK Nr.	Piektdiena 20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	11.4	9.4	193
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1343	Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
			Kopā :	18.7	27.8	73.0	610

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	100.6	126.5	362.7	2994

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 13		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	18.1	3.2	216
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2645	Sausseržu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	8.0	35
			Kopā :	23.8	29.6	95.6	749

TK Nr.	Otrdiena 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1043	Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3	222
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	25.6	33.9	87.3	754

TK Nr.	Trešdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.1	18.0	53.8	454
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1518	Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
			Kopā :	24.3	28.6	106.8	772

TK Nr.	Ceturtdiena 25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3	116
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	12.3	15.3	9.0	227
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1	118
1789	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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 :	27.5	31.6	86.0	756

TK Nr.	Piektdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.6	12.5	228
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
			Kopā :	21.4	30.1	96.2	727

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	122.7	153.8	471.9	3759

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 14		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	21.7	3.8	259
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
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 :	32.4	37.2	95.8	851

TK Nr.	Otrdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1043	Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3	222
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2	18.2	28.7	341
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
			Kopā :	27.6	35.7	105.4	844

TK Nr.	Trešdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9	116
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	19.1	20.2	66.6	534
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1848	Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
			Kopā :	31.0	31.4	115.8	868

TK Nr.	Ceturtdiena 33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	2.7	7.6	14.1	140
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	12.3	15.3	9.0	227
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1	118
1789	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	29.3	32.9	97.5	822

TK Nr.	Piektdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	16.6	14.8	12.5	250
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1343	Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā :	25.1	32.0	115.2	837

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	145.4	169.2	529.8	4223

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Šampinjonu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.9	12.2	4.2	139
Biešu salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Sausseržu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.0	26
		Kopā :	14.1	21.3	74.1	546

Otrdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1	266
Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
		Kopā :	13.1	26.7	85.9	627

Trešdien 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	13.8	12.4	44.2	351
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
		Kopā :	19.3	22.0	79.3	589

Ceturtdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	5.3	8.6	92
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Šampinjonu kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.1	10.8	8.7	145
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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 :	14.5	22.2	69.2	548

Piektdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Siera mērce		80 gr. (+/- 10%)	6.5	16.4	4.3	198
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	4.2	31
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
		Kopā :	12.1	30.8	68.1	598

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	73.0	122.9	376.7	2907

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 23-nov.-26

Līdz 27-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Kurzemes strogonovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6	211
Biešu salāti ar kiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Sausseržu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.0	26
		Kopā :	19.5	25.4	76.5	618

Otrdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gulaša zupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	5.6	7.0	11.6	134
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8	98
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
		Kopā :	19.5	22.7	75.2	577

Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	3.0	2.6	12.0	83
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15.1	15.9	41.0	374
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	9.5	57
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
		Kopā :	20.4	20.8	82.2	592

Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.2	110
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.2	11.5	6.8	170
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.0	3.3	3.3	56
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 :	19.3	23.5	71.7	589

Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	13.0	6.9	185
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.1	12.4	49
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		300 gr. (+/- 10%)	2.5	3.1	39.6	196
		Kopā :	16.8	19.6	88.6	592

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	95.5	112.0	394.2	2968

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____