

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto 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 ķiploku 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
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				24.9	25.4	72.3	620

TK Nr.	Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
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 :				20.6	27.9	72.3	618

TK Nr.	Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
1848	Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
Kopā :				26.1	26.3	75.5	646

TK Nr.	Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2099	Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	5.3	8.6	92
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.9	10.6	7.6	178
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 :				23.3	22.0	68.1	580

TK Nr.	Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
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
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				19.0	27.4	82.3	646

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	113.8	128.9	370.6	3111

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6 192
Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	18.1	3.2 216
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	6.6 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6 85
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā :			28.9	32.6	93.3 784
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gulaša zupa	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.6	12.8	17.3 222
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0 300
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7 48
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1 81
Kopā :			25.3	34.0	86.0 749
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9 116
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.1	18.0	53.8 454
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5 65
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0 56
Kopā :			29.0	29.2	103.0 788
Ceturtdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.2	6.5	11.3 116
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	15.9	14.1	10.1 237
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.9	5.9	12.1 118
Ķīnas 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		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0 10
Kopā :			31.1	30.4	87.1 767
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 148
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.6	12.5 228
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0 31
Saldskābā maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	24.8 98
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5 206
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3 54
Kopā :			21.7	29.7	105.5 764

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	136.0	155.8	474.8	3853

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto 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 ķiploku 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	26	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
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
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:				27.4	35.7	104.1	839

TK Nr.	Trešdiena	10	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	26	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
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	15.9	14.1	10.1	237
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:				32.8	31.7	98.6	833

TK Nr.	Piektdiena	11	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
2064	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
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:				25.0	31.0	113.2	820

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	148.7	167.0	527.5	4212

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 28-sept.-26
Līdz 02-okt.-26

Kompleksās pasākuma 1. mēk. (piens)							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto 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 ķiploku 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
Sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā :				19.6	25.4	80.1	633
Otrdiena		30	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
Svaigu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	1.4	28
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 :				19.3	22.8	70.6	560
Trešdiena		14	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		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.2	110
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.)	*A01,A04		60 gr. (+/- 10%)	8.8	5.5	13.4	141
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)			30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42
Ķīnas 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 :				18.8	17.5	78.3	560
Piektdiena		15	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
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	31
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
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				17.1	19.2	97.8	629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	95.2	105.6	409.0	2974

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 28-sept.-26

Līdz 02-okt.-26

Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
-----------	-------------	------------	----------

Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto 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 kļopoku 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
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			19.1	24.3	73.8	590

Otrdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.3	14.6	149
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirņiem		250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1	266
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.7	48
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:			12.8	26.7	84.6	621

Trešdien	11	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
Paniņas	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	0.7	6.0	56
Kopā:			24.1	22.6	77.9	615

Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	5.3	8.6	92
Vārīti kartupeli		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	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti risi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Siera mērce		60 gr. (+/- 10%)	5.0	13.5	3.3	161
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	2.0	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
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			10.9	29.5	76.2	614

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	81.4	125.3	381.8	2989

Sastādīja

Apstiprinu