



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Mainoties pasūļūjumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zālumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	9.6	68
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.3	14.1	43.5	360
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:				19.9	21.7	76.5	585

TK Nr.	Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2445	Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu		220 gr. (+/- 10%)	12.5	19.3	19.9	308
460	Marinētu gurķu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.0	49
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01, A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				22.4	27.1	74.5	642

TK Nr.	Trešdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	11.4	8.1	189
957	Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				21.8	22.5	67.6	566

TK Nr.	Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.1	113
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01, A03, A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.3	237
1336	Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:				20.7	25.9	72.0	612

TK Nr.	Piektdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1441	Vistas gaļas plovcs		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1	332
1849	Kīnas 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
2386	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā:				18.6	26.2	76.2	615

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	103.4	123.4	366.9	3020

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūļļumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	2.9	12.8	90
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	56.4	440
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:				23.9	24.8	99.1	720

TK Nr.	Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2445	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu		270 gr. (+/- 10%)	13.5	21.4	25.9	355
460	Marinētu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.3	5.8	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				24.6	29.4	92.6	745

TK Nr.	Trešdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8	223
957	Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:				26.5	27.8	94.2	741

TK Nr.	Ceturtdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.3	15.2	18.8	260
1336	Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:				23.7	27.2	90.7	712

TK Nr.	Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	408
1849	Kīnas 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
2386	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	1.6	15.6	21.4	234
Kopā:				20.4	34.4	93.7	764

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 36		23 - 37		79 - 144		700 - 960
Kartē	119.0		143.6		470.2		3681

Sastādīja

I Inese Hofeldte SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 25-nov.-24
Līdz 29-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	2.9	12.8	90
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.3	18.4	69.2	520
841	Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				30.2	29.9	114.6	855

TK Nr.	Otrdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		300 gr. (+/- 10%)	14.1	22.7	29.5	383
460	Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	5.5	6.5	80
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1453	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :				26.3	33.0	103.5	828

TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8	223
957	Biešu - ābolu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				26.9	29.4	108.3	816

TK Nr.	Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	13.4	16.1	25.9	306
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā :				28.2	28.3	115.1	840

TK Nr.	Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plovcs		300 gr. (+/- 10%)	16.2	16.3	70.0	483
1849	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.9	4.2	2.5	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2386	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	1.6	15.6	21.4	234
Kopā :				21.7	36.4	107.2	839

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	133.3	157.0	548.6	4178

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "RC" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(laktozes diēta)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.3	14.1	43.5	360
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			19.9	25.7	76.5	621

Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgalas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	11.9	15.3	19.3	267
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.1	49
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	46.0	218
Kopā:			16.0	21.9	93.9	645

Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar pupiņām (pārt. alerg.)	*A09	150 gr. (+/- 10%)	3.9	2.6	11.3	84
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	13.0	6.9	185
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			20.1	18.7	76.1	554

Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3.7	4.5	7.4	87
Vāriti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgalas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:			18.1	20.0	69.2	537

Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.7	12.3	43.1	332
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.0	80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0	267
Kopā:			18.4	21.8	117.4	743

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	92.6	108.2	433.2	3100

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprinu



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (laktozes diēta)

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmēņas	
Pirmdiena		35	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	13.5	140
Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	56.4	440
Burkānu salāti ar saulespuku seklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:			22.9	30.0	93.2	738
Otrdiena		28	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgalas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	13.9	19.5	31.2	361
Marinētu gurķu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	2.6	44
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	1.6	1.6	34.0	157
Kopā:			19.0	24.9	102.8	721
Trešdiena		33	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pupiņām (pārt. alerg.)	*A09	200 gr. (+/- 10%)	5.2	3.4	15.1	112
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerg.)		130 gr. (+/- 10%)	13.2	16.9	9.0	241
Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:			27.5	24.0	99.2	723
Ceturtdiena		33	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	11.7	12.7	11.6	213
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cūkgalas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:			27.9	28.4	88.1	731
Piektdiena		26	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	408
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.2	3.0	80
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0	267
Kopā:			19.7	23.8	130.9	818

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
117.0	131.0	514.2	3731

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (celiakija)

		Mainoties	pastipinātam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2,5	6,2	9,6 104
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		180 gr. (+/- 10%)	10,9	11,4	48,4 344
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1,6	5,2	3,9 69
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6 52
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	3,0 15
Kopā:			16,2	22,9	70,6 583
Otrdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		220 gr. (+/- 10%)	12,5	19,3	19,9 308
Marinētu gurķu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,3	4,1 49
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6 52
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,3 48
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07, A12	300 gr. (+/- 10%)	6,5	4,3	35,2 209
Kopā:			20,1	27,0	76,1 666
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,5	8,1	8,2 124
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5 159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12,6	11,4	7,5 183
Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,0	7,0 48
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6 52
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	3,2 14
Kopā:			20,8	22,4	66,0 581
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4,0	6,5	9,1 113
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3,3	0,2	24,5 116
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03, A07	80 gr. (+/- 10%)	8,5	12,1	9,7 183
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1,1	4,2	3,2 55
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6 52
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	6,7 28
Kopā:			17,7	23,0	58,9 547
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13,7	12,3	43,1 332
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,8	4,2	2,5 59
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6 52
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1,2	9,4	17,4 161
Kopā:			17,3	26,0	68,6 604

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	92,1	121,4	340,2	2979

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprini



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. (celiakija)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas.

Pirmdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		300 gr. (+/- 10%)	14.4	15.1	87.2	548
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			25.0	31.7	118.4	886

Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		300 gr. (+/- 10%)	14.1	22.7	29.5	383
Marinētu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	6.7	62
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
Biežais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2	209
Kopā:			22.7	30.6	97.7	822

Trešdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	13.2	13.5	10.0	215
Biešu - ābolu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			24.5	29.1	98.9	816

Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.3	134
Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	9.0	16.9	15.5	252
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:			21.8	28.9	95.1	814

Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.2	16.3	70.0	483
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā:			20.4	30.2	101.2	806

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	114.3	150.5	511.2	4145

Sastādīja

/ Inese Flohfelde-SIA "IRG" Tehnoloģis /

Aptiprinu



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Mairiots	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Burkānu salāti ar saulespuku sēkliņām un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.2	7.2	78
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			14.1	25.0	75.2	582
Otrdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		200 gr. (+/- 10%)	4.3	11.2	22.6	209
Marinētu gurķu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.0	49
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	63
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:			14.3	19.0	81.0	558
Trešdien		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Šampinjonu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.9	12.2	4.3	140
Biešu- ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			14.4	26.3	80.0	622
Ceturtdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.5	90
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2	202
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	3.2	55
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:			19.6	25.1	60.3	553
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	7.1	6.8	69.1	366
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
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	9.4	17.4	161
Kopā:			12.0	20.6	102.2	649

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	74.4	116.0	398.7	2964

Sastādīja
/ Inese Hofelfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____