



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	20	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
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
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	10.8	46
Kopā :				20.6	27.0	74.6	630

TK Nr.	Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	4.6	9.5	14.7	165
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
1372	Svaigu gurku, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				19.7	26.9	69.7	609

TK Nr.	Trešdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	7.0	11.9	126
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
1953	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	6.5	188
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				23.3	24.7	75.3	630

TK Nr.	Ceturtdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
2201	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
Kopā :				22.7	24.0	68.4	588

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	86.3	102.6	288.1	2457

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
TK Nr.	Pirmdiena	26	Svars		
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	19.0
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0
		Kopā:		23.7	28.9
				93.5	736
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
TK Nr.	Otrdiena	17	Svars		
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9
1372	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3
		Kopā:		23.0	31.7
				94.2	764
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
TK Nr.	Trešdiena	16	Svars		
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5
1953	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1
		Kopā:		25.9	27.7
				91.9	735
		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars		
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7
1986	Cūkgaļas plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1
2201	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4
		Kopā:		25.4	26.6
				92.3	719

		Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
*iespējams ēdiens satur	MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
norādītās grupas alergēnus	Kartē	98.0	114.9	371.9	2955

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 25-maijs-26

Līdz 28-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6 11.8 130
35	Vāriti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1 44.0 208
1636	Malta cūkgala saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5 9.0 282
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1 6.6 50
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6 26.5 127
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 14.4 61
	Kopā:			26.4	32.9 112.2 857
TK Nr.	Otrdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9 23.8 236
121	Kartupeli ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	15.2 39.8 359
1372	Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1 1.8 48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5 19.8 95
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 4.3 19
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3 12.4 55
	Kopā:			24.1	33.0 101.8 812
TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0 16.1 154
1458	Vāriti makaroni	*A01	180 gr. (+/- 10%)	8.1	4.2 51.8 284
1953	Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.1	17.4 10.7 261
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8 3.8 36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5 19.8 95
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1 7.0 35
	Kopā:			31.0	32.0 109.3 867
TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7 12.0 142
1986	Cūkgalas plov		300 gr. (+/- 10%)	14.8	16.6 66.5 479
2201	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1 1.9 49
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5 19.8 95
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4 6.5 80
	Kopā:			31.9	31.2 106.7 844

		Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
	Kartē	113.5	129.1	430.2	3381

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-maijs-26

Līdz 28-maijs-26

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

		Maiņoties	pastūjumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Šampinjonu - dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	5.3	5.8	81	
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.0	8.7	53.1	320	
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46	
Kopā :			13.4	17.4	89.4	568	
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107	
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3	287	
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.8	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	
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā :			19.4	20.0	77.1	575	
Trešdien		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.4	7.8	6.9	104	
Vāriti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190	
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7	104	
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27	
Kopā :			11.5	20.9	70.5	524	
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167	
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293	
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18	
Kopā :			13.8	20.9	85.7	591	

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	58.1	79.2	322.7	2258

Sastādīja _____

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

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

No 25-maijs-26
Līdz 28-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		30	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. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5 182
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6 50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8 46
Kopā :			18.7	20.9	76.3 574
Otrdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9 180
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5 263
Svaigu gurķu, redīsu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.5 28
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
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			19.1	26.6	69.6 604
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rosolņiks ar gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6 105
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6 190
Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2 167
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8 36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
Kopā :			20.4	22.2	73.7 588
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3 126
Cūkgālas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0 339
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6 29
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6 18
Kopā :			19.4	23.7	69.8 575

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
77.5	93.4	289.4	2340

Sastādīja

Apstiprinu