

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 18-maijs-26

Līdz 21-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
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
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :				19.3	26.2	67.9	590

TK Nr.	Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.2	14.8	15.2	237
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
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	2.0	11
Kopā :				20.9	26.0	69.7	604

TK Nr.	Trešdiena	17	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
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7	336
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :				19.5	25.7	71.5	592

TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2369	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				21.6	28.6	59.0	581

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	81.3		106.5		268.2		2368

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 18-maijs-26

Līdz 21-maijs-26

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	11.3	17.3	3.5	220
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā :				24.3	32.4	84.2	733

TK Nr.	Otrdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
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 :				24.5	28.4	87.5	713

TK Nr.	Trešdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5	6.7	14.3	132
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	17.4	45.5	407
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā :				22.4	28.5	95.1	721

TK Nr.	Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgalas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.6	23.0	300
2369	Sarkano redīsu - lociņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :				25.5	33.0	79.9	717

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	96.8	122.3	346.8	2883

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 18-maijs-26

Līdz 21-maijs-26

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	3.0	11.4	11.5	161
35	Vārīti griķi		160 gr. (+/- 10%)	6.9	1.3	54.1	256
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.0	20.0	4.0	254
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā :				27.8	35.4	98.3	830

TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.7	9.3	15.3	166
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2	15.7	21.9	281
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā :				28.0	29.0	108.1	817

TK Nr.	Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.5	6.7	14.3	132
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	17.0	19.5	56.4	477
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā :				30.1	34.2	108.5	858

TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2	18.2	28.7	341
2369	Sarkano redīsu - locīnu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9	49
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1729	Piens 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.4	3.6	8.1	88
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :				32.9	38.3	94.6	853

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	118.8	136.9	409.6	3358

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 18-maijs-26

Līdz 21-maijs-26

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 27				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem (pārt. alerg.)	200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.3	8.6 128
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6 211
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7 51
Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :		18.9	28.9	71.0 625
Otrdiena 28				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu *A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.) *A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā :		21.9	25.7	81.3 651
Trešdiena 30				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma *A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem *A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā :		19.9	22.6	75.6 583
Ceturtdiena 31				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvira (pārt. alerg.)	160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzenu sautējums	200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
Sarkano redīsu - lociņu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6 29
Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rāmkalnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :		22.1	27.0	58.6 566

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	82.7	104.1	286.4	2425

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 18-maijs-26
Līdz 21-maijs-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4 135
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0 147
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :			12.7	25.1	72.2 568
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0 113
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Rīvmaizē apacepts siers	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3	2.6 242
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā :			22.7	28.7	58.6 592
Trešdien		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1	11.9 116
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0 288
Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2 53
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā :			12.5	21.7	75.9 544
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu solanka ar šampinjoniem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3	11.9 116
Dārzenu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0	29.1 266
Sarkano redīsu - locīņu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	1.9 49
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :			12.2	24.7	85.2 602

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	60,1	100,2	291,9	2306

Sastādīja

Apstiprinu