

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

TK Nr.	Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
1954	Vārti 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.	Ceturtdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01, A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	11.0	19.9	200
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03, A07, A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
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
Kopā:				19.9	28.3	64.0	597

TK Nr.	Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04, A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
1986	Cūkgaļa plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
2521	Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2276	Dzērvenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:				22.9	23.9	67.8	593

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	63.4	79.3	206.5	1820

Sastādīja

Apstiprinu

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

TK Nr.	Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	5.5	6.6	11.8	130
1954	Vāriti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
1636	Malta cūkgala 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	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā :				23.7	28.9	93.5	736

TK Nr.	Ceturtdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
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
Kopā :				23.5	36.0	83.1	758

TK Nr.	Piektdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgalas plov		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
Kopā :				25.6	26.5	91.4	721

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	72.8	91.5	268.0	2216

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 19-nov.-25
Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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.	Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeļi ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	15.2	39.8	359
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
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
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				24.3	33.6	102.2	819

TK Nr.	Piektdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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
2521	Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
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:				32.5	31.3	107.2	853

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	83.2	97.8	321.6	2530

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 19-nov.-25
Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Trešdiena		34	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. alerģ.)		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		
Ceturtdiena		33	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180		
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263		
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45		
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:			18.7	26.3	61.8	566		
Piektdiena		33	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126		
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339		
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36		
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63		
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13		
Kopā:			19.5	23.6	69.1	578		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	56.8	70.8	207.3	1717

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (milti + piens)

No 19-nov.-25

Līdz 21-nov.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:				22.2	21.5	75.2	625

TK Nr.	Ceturtdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		210 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4	10.9	111
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:				18.4	20.5	60.7	581

TK Nr.	Piektdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:				18.4	23.5	63.9	588

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	59.0	65.5	199.8	1794

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Trešdiena		56	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru, dārzeņiem	*A01,A03,A07		45 gr. (+/- 10%)	5.6	5.1	10.5	111
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10		50 gr. (+/- 10%)	3.6	4.5	8.0	87
Tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				9.7	9.7	20.6	210
Ceturtdiena		55	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07		180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
Marinētu gurķu šķēlītes			40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5	10
Lieziedu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				12.3	9.8	49.6	345
Piektdiena		57	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273
Ievārījums			20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
Augļu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Auglis(mandarīns)			60 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	6.1	28
Kopā :				8.3	8.8	60.7	361

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	30.3	28.3	130.9	915

Sastādīja

Apstiprinu