



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 27-apr.-26  
Līdz 30-apr.-26

TK Nr.	Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*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 ellu		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
<b>Kopā :</b>				19.3	26.2	67.9	590

TK Nr.	Otrdiena	1	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 dilļu salāti ar ellu		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
<b>Kopā :</b>				20.9	26.0	69.7	604

TK Nr.	Trešdiena	40	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 ellu		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
<b>Kopā :</b>				19.5	25.7	71.5	592

TK Nr.	Ceturtdiena	1	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 dārzeņu 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
<b>Kopā :</b>				21.6	28.6	59.0	581

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113		
	Kartē	81.3	106.5	268.2	2368		

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 27-apr.-26  
Līdz 30-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	28	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 ellu		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
<b>Kopā :</b>				24.3	32.4	84.2	733

TK Nr.	Otrdiena	30	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 kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1250	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu diļļu salāti ar ellu		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
<b>Kopā :</b>				24.5	28.4	87.5	713

TK Nr.	Trešdiena	36	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 ellu		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
<b>Kopā :</b>				22.4	28.5	95.1	721

TK Nr.	Ceturtdiena	24	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		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
<b>Kopā :</b>				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 \_\_\_\_\_

TK Nr.	Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzenu 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
<b>Kopā :</b>				27.8	35.4	98.3	830

TK Nr.	Otrdiena	31	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 kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgālas 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
<b>Kopā :</b>				28.0	29.0	108.1	817

TK Nr.	Trešdiena	39	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
<b>Kopā :</b>				30.1	34.2	108.5	858

TK Nr.	Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2577	Cūkgālas un dārzenu sautējums		300 gr. (+/- 10%)	14.2	18.2	28.7	341
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
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
<b>Kopā :</b>				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 27-apr.-26  
Līdz 30-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		29	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerģ.)		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. alerģ.)		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
		<b>Kopā :</b>	18.9	28.9	71.0 625
<b>Otrdiena</b>		28	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Biešu zupa ar gaļu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dilļu 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
		<b>Kopā :</b>	21.9	25.7	81.3 651
<b>Trešdiena</b>		35	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					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
		<b>Kopā :</b>	19.9	22.6	75.6 583
<b>Ceturtdiena</b>		30	<b>Svars</b>		<b>Uzturvērtības porcijā</b>
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Mājas sālvira (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4 240
Sarkano redīsu - locīnu 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
		<b>Kopā :</b>	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 \_\_\_\_\_

TK Nr.	Pirmdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2042	Dārzenu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.1	6.2	6.1	89
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2181	Kurzemes strogonovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.4	16.3	6.6	211
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2455	Pīpārmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
<b>Kopā :</b>				18.3	25.9	71.4	671

TK Nr.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	8.9	108
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2507	Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.) *A03		80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
<b>Kopā :</b>				17.9	24.9	63.9	595

TK Nr.	Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1775	Skābēnu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.4	85
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
2589	Pavasariģie vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	3.2	53
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
<b>Kopā :</b>				16.9	21.9	65.8	606

TK Nr.	Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2503	Mājas sālvara (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	7.4	182
2577	Cūkgaļas un dārzenu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2368	Sarkano redīsu - locīņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6	29
1777	Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
<b>Kopā :</b>				22.3	28.5	57.8	660

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	75.4	101.3	258.9	2532

Sastādīja

Apstiprinu

## IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Biezpiena sacepums ar krējumu</u>	*A01,A03,A07,A12	220 gr. (+/- 10%)	25.4	11.3	49.2	406	
<u>Kumelīšu tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4	
<u>Auglis ( banāns )</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
<b>Kopā :</b>			26.6	11.5	70.2	498	
Otrdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Mannā biezputra ar zemu ievārījumu</u>	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.3	4.3	36.0	209	
<u>Kliju maize ar sieru un sviestu</u>	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	146	
<u>Melnā tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
<u>Auglis ( bumbieris )</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
<b>Kopā :</b>			13.7	13.7	58.9	421	
Trešdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Kartupeļu pankūkas</u>	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	5.2	4.6	22.1	154	
<u>Skābs krējums 20%</u>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41	
<u>Tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
<u>Auglis (ābols)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
<b>Kopā :</b>			6.6	9.3	36.1	259	
Ceturtdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Kukurūzas pārslas ar pienu</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189	
<u>Sviestmaize ar desu</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.7	4.0	10.1	91	
<u>Auglis ( banāns )</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88	
<b>Kopā :</b>			12.1	7.8	61.7	368	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0 - 0		0 - 0		0 - 0		0 - 0
Kartē	59.0		42.4		226.8		1546

Sastādīja

Apstiprinu