

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 30-marts-26
Līdz 02-apr.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
2355	Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā :				22.4	24.7	73.5	612

TK Nr.	Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	14.0	9.3	205
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8	54
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				20.0	26.5	77.1	622

TK Nr.	Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				26.0	23.7	92.2	686

TK Nr.	Ceturtdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	14.4	138
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
382	Cūkgāļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				21.4	24.9	87.1	665

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	89.8		99.8		329.8		2585

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.7	47.1	331
2355	Burkānu - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
1945	Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā :				25.2	26.5	94.0	722

TK Nr.	Otrdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	16.0	12.3	239
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8	54
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				22.7	30.8	98.2	751

TK Nr.	Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				27.2	25.7	105.7	763

TK Nr.	Ceturtdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7	177
1458	Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.8	3.1	37.4	205
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	4.5	44
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā :				23.8	27.5	104.8	771

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	98.9	110.6	402.6	3007

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1964	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.8	10.2	53.0	363
2355	Burkānu - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				32.0	30.2	103.2	820

TK Nr.	Otrdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
2118	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	13.4	20.0	15.4	299
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8	54
1343	Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
1518	Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā :				26.6	34.9	113.6	862

TK Nr.	Trešdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1441	Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	16.1	16.3	70.0	490
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā :				28.5	27.7	119.1	839

TK Nr.	Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1926	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	9.1	18.7	177
1458	Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7.2	3.8	46.1	253
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	9.0	88
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1848	Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				32.8	31.6	116.9	899

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	119.9	124.4	452.9	3420

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 30-marts-26
Līdz 02-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8 139
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0 288
Burkānu - sēklinu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2 85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7 28
Kopā :			18.3	25.2	75.0 603
Otrdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2 91
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4 217
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	7.8 54
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4 29
Kopā :			20.2	22.5	75.8 581
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1 337
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biežais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0 206
Kopā :			17.5	17.4	106.5 655
Ceturtdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupiņu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2 101
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8 158
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1 153
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		20 gr. (+/- 10%)	0.1	1.8	2.9 28
Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6 48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :			20.1	19.8	86.2 611

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	76.1	84.9	343.6	2451

Sastādīja _____

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

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

No 30-marts-26
Līdz 02-apr.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas			
		Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā		
TK Nr.						Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.		
2172	Frikadēlu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139	
1772	Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	42.1	285	
2355	Burkānu - sēklinu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85	
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
1945	Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28	
				Kopā :	15.1	24.8	72.9	611
		Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā		
TK Nr.						Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.		
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91	
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116	
2527	Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	6.8	202	
2468	Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53	
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29	
				Kopā :	18.5	23.4	59.9	566
		Trešdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā		
TK Nr.						Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.		
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337	
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48	
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206	
				Kopā :	16.5	17.3	101.3	666
		Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā		
TK Nr.						Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.		
2032	Pupiņu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	15.2	101	
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148	
1452	Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155	
1657	Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerg.)		30 gr. (+/- 10%)	0.1	2.7	4.4	42	
2444	Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48	
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74	
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61	
				Kopā :	17.7	22.0	79.7	629

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauri	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	67.7	87.5	313.7	2471

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Auzu pārslu biezputra</u>	*A01,A07		200 gr. (+/- 10%)	6.7	4.1	27.5	175
<u>Zemenu ievārījums</u>			20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			Kopā :	7.2	4.2	39.1	224
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Krāsni cepti kartupeļi</u>			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
<u>Skābs krējums 20%</u>	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
<u>Svaigu gurķu šķēlītes</u>			30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.5	4
<u>Upenu dzēriens</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
			Kopā :	4.2	11.8	31.7	256
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Omlete</u>	*A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	7.7	9.2	1.9	121
<u>Zaļie zirnīši</u>			40 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	3.4	21
<u>Saldskābā maize ar sviestu</u>	*A01,A07		35 gr. (+/- 10%)	1.8	4.3	18.7	111
<u>Tēja ar cukuru</u>			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			Kopā :	11.3	13.7	26.0	263
Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Kukurūzas pārslas ar pienu</u>	*A07		200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.5	6.8	12.0	123
<u>Auglis (bumbieris)</u>			100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
			Kopā :	11.2	10.7	56.0	367

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauri	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	34.0	40.4	152.7	1110

Sastādīja



Apstiprinu