

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 05-maijs-26  
Līdz 08-maijs-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	33	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
<b>Kopā :</b>				20.6	27.0	74.6	630

TK Nr.	Trešdiena	15	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	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
<b>Kopā :</b>				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
<b>Kopā :</b>				22.7	24.0	68.4	588

TK Nr.	Piektdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2478	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	4.2	10.0	85
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.6	4.3	2.6	52
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
<b>Kopā :</b>				19.1	27.1	66.5	591

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	12 - 28		16 - 29		55 - 113		55 - 113
Kartē	85.7		102.8		284.8		2439

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

# Ēdienkarte

## IRG

### Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No **05-maijs-26**  
Līdz **08-maijs-26**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	49	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
1954	Vārīti 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
<b>Kopā :</b>				<b>23.7</b>	<b>28.9</b>	<b>93.5</b>	<b>736</b>

TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.7	3.5	43.2	237
1953	Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
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	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
<b>Kopā :</b>				<b>25.9</b>	<b>27.7</b>	<b>91.9</b>	<b>735</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	19	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 plovš		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
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
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
<b>Kopā :</b>				<b>25.4</b>	<b>26.6</b>	<b>92.3</b>	<b>719</b>

TK Nr.	Piektdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2478	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.5	5.6	15.8	124
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	15.9	7.9	221
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
<b>Kopā :</b>				<b>22.0</b>	<b>31.0</b>	<b>84.6</b>	<b>711</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	97.0	114.2	362.4	2902

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

## IRG

### Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 05-maijs-26

Līdz 08-maijs-26

Mainoties pastūjumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	50	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	Vārīti 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 ellu		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
<b>Kopā :</b>				26.4	32.9	112.2	857

TK Nr.	Trešdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1115	Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.2	8.0	16.1	154
1458	Vārīti 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 ellu		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
<b>Kopā :</b>				31.0	32.0	109.3	867

TK Nr.	Ceturtdiena	22	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
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
<b>Kopā :</b>				31.9	31.2	106.7	844

TK Nr.	Piektdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2478	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.5	5.6	15.8	124
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1081	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	15.9	7.9	221
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	11.5	7.0	139
1874	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
<b>Kopā :</b>				24.8	34.1	103.7	828

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	114.2	130.2	432.0	3397

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Otrdiena</b>		54	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 cūkgaļa 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
<b>Kopā :</b>			18.7	20.9	76.3 574
<b>Trešdiena</b>		23	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
Cūkgaļas 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
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3 27
<b>Kopā :</b>			20.4	22.2	73.7 588
<b>Ceturtdiena</b>		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3 126
Cūkgaļas plovš		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
<b>Kopā :</b>			19.4	23.7	69.8 575
<b>Piektdiena</b>		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	6.2	6.9	7.7 120
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9 239
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	30 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	3.7 39
Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0 33
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2 3
<b>Kopā :</b>			23.4	27.9	65.2 612

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
	81.8	94.7	285.0	2349

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

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

TK Nr.	Otrdiena	56	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Og hidr. /	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
<b>Kopā :</b>				22.2	21.5	75.2	625
TK Nr.	Trešdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Og hidr. /	Kcal.
2517	Rosolņiks ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.1	4.7	13.0	108
1627	Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
2524	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (p+m)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.1	6.6	167
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	3.8	36
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
<b>Kopā :</b>				15.5	20.6	67.2	561
TK Nr.	Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Og hidr. /	Kcal.
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
2590	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.6	29
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
<b>Kopā :</b>				18.3	23.6	64.6	586
TK Nr.	Piektdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Og hidr. /	Kcal.
2132	Biešu. svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1471	Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	0.6	200
2525	Mērce ar sīpoliem (p+m)		100 gr. (+/- 10%)	0.4	5.2	19.2	125
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
<b>Kopā :</b>				21.0	27.1	74.8	671

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Og hidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	77.0	92.8	281.8	2442

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

IRG  
Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Otrdiena		59	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
			<b>Kopā :</b>	9.7	9.7	20.6	210
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena saldā masa ar zemu mērci	*A07		100 gr. (+/- 10%)	10.5	7.4	9.9	149
Auglis ( banāns )			100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
			<b>Kopā :</b>	11.7	7.6	29.9	237
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu un gaļas sacepums ar krējumu	*A03,A07		220 gr. (+/- 10%)	18.7	23.8	22.7	387
Augļu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
			<b>Kopā :</b>	19.0	23.9	24.7	397
Piektdiena		27	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
Liepziedu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
			<b>Kopā :</b>	12.3	9.8	49.6	345

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0	-	0	-	0	-	0
Kartē	52.7		51.0		124.8		1189

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_