Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 09-nov.-26

Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 30		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2202	Vistas buljons ar nūdelēm un zalumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.1	5.0	8.9	97
1954	Vārīti graki		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
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
			Kopā :	21.9	27.3	75.7	647

TK Nr.	Otrdiena 17		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.0	9.8	121
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	19.7	26.6	64.4	584

TK Nr.	Trešdiena 30		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zalumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.5	13.4	8.4	191
1859	Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
			Kopā :	26.8	22.5	73.3	611

TK Nr.	Ceturtdiena 28		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
1986	Cūkgaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
2647	Balto redīsu - kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	3.7	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	20.8	25.9	77.2	631

TK Nr.	Piektdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
47	Dzērvenu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.1	3.2	25.5	158
			Kopā :	25.9	27.6	73.0	653

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	114.9	129.9	363.6	3125

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 09-nov.-26

Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 26		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 cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
			Kopā :	24.5	32.6	90.2	764

TK Nr.	Otrdiena 20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	4.1	7.7	11.7	137
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.7	44.9	407
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
			Kopā :	23.0	29.7	87.0	717

TK Nr.	Trešdiena 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		205 gr. (+/- 10%)	6.7	4.3	16.0	130
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	9.0	15.4	11.2	223
1859	Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
			Kopā :	30.6	25.5	94.6	739

TK Nr.	Ceturtdiena 32		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
1986	Cūkgaļas plovs		250 gr. (+/- 10%)	13.8	15.6	55.4	422
2647	Balto redīsu - kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	3.7	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	23.1	29.4	94.1	739

TK Nr.	Piektdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
47	Dzērvenu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	6.9	3.4	34.8	201
			Kopā :	28.0	29.5	88.5	742

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	129.3	146.6	454.4	3702

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 09-nov.-26

Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 33		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		160 gr. (+/- 10%)	5.8	1.1	45.4	215
1636	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	12.2	24.6	9.0	309
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
			Kopā :	28.0	35.0	101.6	845

TK Nr.	Otrdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	4.1	7.7	11.7	137
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	18.6	21.6	53.4	491
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
			Kopā :	27.6	33.8	115.5	889

TK Nr.	Trešdiena 39		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		260 gr. (+/- 10%)	9.3	6.3	20.0	175
33	Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	130 gr. (+/- 10%)	10.8	17.2	11.2	248
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
			Kopā :	36.1	29.8	99.8	823

TK Nr.	Ceturtdiena 35		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
1986	Cūkgaļas plovs		300 gr. (+/- 10%)	17.0	19.1	66.0	509
2647	Balto redīsu - kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	3.7	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.0	10
			Kopā :	26.3	32.9	104.7	826

TK Nr.	Piektdiena 34		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	8.6	30.6	231
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	15.3	11.3	11.2	208
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
47	Dzērvenu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	6.9	3.4	34.8	201
			Kopā :	33.1	32.5	100.1	836

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	151.0	164.0	521.7	4220

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(piens)

No 09-nov.-26

Līdz 13-nov.-26

Maltoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 24		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. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
		Kopā :	19.9	21.2	77.4	590

Otrdiena 35		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		210 gr. (+/- 10%)	3.5	5.8	8.6	104
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
		Kopā :	20.3	24.2	73.2	600

Trešdiena 36		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.6	13.4	8.4	192
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	4.5	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
		Kopā :	21.1	20.6	81.8	606

Ceturtdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	6.6	8.4	9.6	144
Cūkgaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
Balto redīsu - kukurūzas salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.3	2.3	4.3	43
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
		Kopā :	23.4	25.0	75.9	630

Piektdiena 33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	6.5	61
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Dzērveņu uzpūtenis ar augu izcelsmes pienu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	1.6	2.3	44.2	206
		Kopā :	18.9	18.5	92.0	616

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kārtē	103.6	109.5	400.2	3042

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

IRG

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

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ 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. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
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 :	22.8	21.6	71.9	621

TK Nr.	Otrdiena 8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1781	Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	3.4	5.6	8.2	100
1592	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
780	Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61
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 :	17.5	22.0	71.0	629

TK Nr.	Trešdiena 12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem	160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
33	Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1577	Cūkgaļa saldskābā mērcē (celiakija)	100 gr. (+/- 10%)	6.7	12.5	6.9	169
1859	Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	5.1	62
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 :	17.4	20.8	71.2	587

TK Nr.	Ceturtdiena 10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)	160 gr. (+/- 10%)	6.6	8.4	9.6	144
1986	Cūkgaļas plovs	200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
2648	Balto redīsu - kukurūzas salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.3	2.3	4.3	43
1777	Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
1875	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
		Kopā :	21.6	24.4	65.0	609

TK Nr.	Piektdiena 12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1605	Kartupeļu biezenis ar augu pienu	160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3	142
1774	Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	6.5	61
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
1604	Biezais auglu kīselis ar augu izcelsmes pienu *A12.	300 gr. (+/- 10%)	1.2	3.0	58.0	267
		Kopā :	16.2	21.1	99.0	695

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	95.5	109.9	378.1	3141

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (bez olām)

No 09-nov.-26

Līdz 13-nov.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 12		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
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
			Kopā :	21.9	27.3	75.7	647

TK Nr.	Otrdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2104	Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	7.0	9.8	121
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	15.5	34.2	336
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā :	19.7	26.6	64.4	584

TK Nr.	Trešdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3	Pupiņu zupa ar gaļu un zaļumiem		160 gr. (+/- 10%)	5.5	3.6	12.4	105
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
902	Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.6	13.4	8.4	192
1859	Svaigu kāpostu - dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
			Kopā :	26.8	22.5	73.3	611

TK Nr.	Ceturtdiena 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
1986	Cūkgaļas plovs		200 gr. (+/- 10%)	12.6	14.0	42.3	349
2647	Baltō redīsu - kukurūzas salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	3.7	57
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			Kopā :	20.8	25.9	77.2	631

TK Nr.	Piektdiena 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1978	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	6.9	24.5	185
1809	Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	9.6	9.5	2.3	133
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.8	5.6	108
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
47	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	6.1	3.2	25.5	158
			Kopā :	23.9	28.6	66.9	629

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	113.0	130.9	357.6	3102

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____

Ēdienkarte

No 09-nov.-26
Līdz 13-nov.-26

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 46		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar zemeņu ievārījumu	*A01,A07	220 gr.(+/- 10%)	6.3	4.3	36.0	209
Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr.(+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	146
Melnā tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (plūmes)		50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.1	5.1	24
		Kopā :	13.5	13.5	51.6	390

Otrdiena 32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	120 gr.(+/- 10%)	5.2	4.6	22.1	154
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		Kopā :	6.6	9.3	36.1	259

Trešdiena 31		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03,A07,A12	220 gr.(+/- 10%)	25.4	11.3	49.2	406
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Auglis (banāns)		100 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		Kopā :	26.6	11.5	70.2	498

Ceturtdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	38 gr.(+/- 10%)	3.7	4.0	10.1	91
Aukstā piparmētru tēja		150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
		Kopā :	11.3	7.7	43.7	290

Piektdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Smalkmaizīte	*A01	80 gr.(+/- 10%)	4.6	9.0	16.0	164
Kakao dzēriens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	2.9	1.7	7.9	60
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā :	8.0	11.1	36.3	278

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	66.1	53.1	237.8	1716

*Sastādīja*_____ *Apstiprinu*_____