

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 15-sept.-25
Līdz 19-sept.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	14	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	Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.8	12.7	6.5	188
1928	Svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
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
Kopā:				22.7	26.0	72.9	630

TK Nr.	Otrdiena	16	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
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
1824	Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
2020	Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85
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
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				27.5	28.5	65.2	641

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	5.1	4.0	14.0	114
1954	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.0	3.3	213
1465	Biešu salāti ar ellu		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:				20.9	25.1	76.3	620

TK Nr.	Ceturtdiena	16	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	Cūkgālas plovš		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.9	41.9	357
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	1.8	40
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:				28.3	27.5	72.1	658

TK Nr.	Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1081	Cūkgālas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2120	Īdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				23.5	26.4	73.7	634

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	122.9	133.5	360.2	3183

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 15-sept.-25
Līdz 19-sept.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	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	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.3	13.9	8.6	209
1928	Svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1584	Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				25.3	29.0	89.5	736

TK Nr.	Otrdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178
121	Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	14.7	32.1	318
1824	Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
2020	Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85
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:				30.0	32.3	83.8	761

TK Nr.	Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
1954	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.4	0.8	34.1	161
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	21.2	4.4	247
1465	Biešu salāti ar ellu		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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				26.0	30.8	90.7	751

TK Nr.	Ceturtdiena	23	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	Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.0	16.9	54.9	432
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	1.8	40
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
54	Kefirs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:				31.0	30.5	95.1	788

TK Nr.	Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	400 gr. (+/- 10%)	8.9	4.4	43.0	250
Kopā:				26.8	26.8	103.5	771

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	139.1	149.5	462.6	3807

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 15-sept.-25

Līdz 19-sept.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.1	17.4	10.7	261
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
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
Kopā :				30.4	33.3	107.0	867

TK Nr.	Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2123	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	12.6	12.7	183
121	Kartupeli ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	16.2	39.8	367
1824	Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
2020	Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85
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 :				31.6	34.2	91.3	815

TK Nr.	Trešdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2397	Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	9.2	6.4	17.9	168
1954	Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.5	1.0	42.6	201
2112	Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	21.2	4.4	247
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 :				28.0	31.2	105.8	823

TK Nr.	Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2081	Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.2	6.7	12.0	142
1986	Cūkgaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	15.2	18.9	68.0	507
1233	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	1.8	40
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 :				32.2	32.6	108.1	863

TK Nr.	Piektdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1980	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2120	Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	400 gr. (+/- 10%)	8.9	4.4	43.0	250
Kopā :				28.8	27.0	117.8	839

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	151.1	158.3	529.9	4208

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Apcepta dubulta maize ar ievārījumu	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	8.7	14.0	49.3	360
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			9.4	14.7	62.6	423
Otrdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.2	4.6	22.7	162
Rīsu sausmaizīte ar ievārījumu	*A03,A06,A08,A11	22 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	14.9	63
Kopā :			7.8	4.6	37.6	225
Trešdiena 33		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	7.4	9.9	149
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			11.7	7.6	29.9	237
Ceturtdiena 26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzu vinegrets		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.2	10.1	84
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	4.4	13.3	100
Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			4.5	8.9	37.7	250
Piektdiena 36		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kviešu maize ar siera-olu masu	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.8	4.2	10.1	94
Svaigu burkānu ripiņas		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	3.0	12
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			4.5	4.3	15.1	116

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	37.9	40.2	183.0	1252

Sastādīja

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rosolņiks ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	6.9	12.5	127
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	12.1	5.2	172
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :			18.0	24.4	69.1	615
Otrdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	10.4	9.4	149
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :			27.5	28.4	56.6	677
Trešdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134
Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.9	18.0	3.3	213
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.6	50
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā :			23.4	26.6	70.1	655
Ceturtdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Zivju zupa ar sieru un dārzeņiem	*A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.7	5.8	8.7	119
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.7	10.5	41.9	317
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	1.8	30
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			27.1	22.0	66.9	620
Piektdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Biežais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	300 gr. (+/- 10%)	6.9	4.3	35.1	212
Kopā :			21.7	23.2	76.9	651

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	117.7	124.7	339.5	3218

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 15-sept.-25

Līdz 19-sept.-25

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(laktozes diēta)

Mainoties: pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolniks ar galu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6	105	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190	
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2	167	
Svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37	
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	
Kopā:			19.8	23.5	71.3	588	

Otrdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar galu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180	
Kartupeli ar malto galu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.2	24.5	269	
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12	
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:			18.5	24.8	57.7	539	

Trešdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas - rīsu zupa ar dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	8.7	5.6	13.0	138	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	28.4	134	
Sautēta malta gaļa ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	2.0	207	
Biešu salāti ar ellu		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:			26.4	25.6	73.9	639	

Ceturtdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126	
Cūkgalas plov		180 gr. (+/- 10%)	10.3	8.3	39.3	275	
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	10.1	1.5	100	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41	
Kopā:			16.9	26.2	73.8	606	

Piektdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94	
Cūkgalas veltņītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239	
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.6	2.5	9.6	61	
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3	
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0	194	
Kopā:			15.7	23.6	77.6	590	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnusKarte Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
97.3 123.8 354.3 2962

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 15-sept.-25

Līdz 19-sept.-25

IRG Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

Mainoties: pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.4	7.8	6.9	104	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190	
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7	104	
Svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37	
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	
Kopā:			10.9	22.2	68.1	524	
Otrdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.7	4.2	10.0	85	
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13.7	10.3	33.3	287	
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12	
Biezpiens ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.6	4.3	1.5	85	
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:			27.5	19.3	63.2	547	
Trešdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Šampinjonu - dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	5.3	5.8	81	
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.0	8.7	53.1	320	
Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59	
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:			13.4	17.4	89.4	568	
Ceturtdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	167	
Dārzeņu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293	
Balto redīsu salāti ar zālumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	1.8	30	
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80	
Kopā:			19.1	22.0	88.5	634	
Piektdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	31.6	366	
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.9	8.5	71	
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3	
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174	
Kopā:			22.0	28.2	66.4	613	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	92.8	109.1	375.6	2887

Sastādīja

Apstiprinu