



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 29-sept.-25
Līdz 03-okt.-25

Maiņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	14.2	4.5	186
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
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	24.7	83.6	645	
TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupeļi		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 eļļu		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
Kopā:			20.9	26.0	69.7	604	
TK Nr.	Trešdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
1958	Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.5	32.9	332
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:			25.4	26.8	70.0	622	
TK Nr.	Ceturtdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
2445	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	11.9	16.1	19.9	276
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
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
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			23.4	27.7	63.4	607	
TK Nr.	Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
2335	Svaigas tomātu daivīnas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:			15.6	27.2	78.4	611	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olball.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	106.2	132.4	365.1	3090

Sastādīja

Apstiprinu

23.09.2025 13:01:03

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 29-sept.-25

Līdz 03-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
149	Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.7	16.5	5.9	215
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
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:				23.8	29.3	100.2	765
TK Nr.	Otrdiena	20	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	Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.2	15.2	18.5	259
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		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
Kopā:				24.5	28.4	87.5	713
TK Nr.	Trešdiena	21	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	250 gr. (+/- 10%)	15.2	17.6	43.2	399
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				28.4	29.7	92.6	748
TK Nr.	Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2445	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)	12.9	17.3	25.9	316
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
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:				25.5	29.9	87.3	718
TK Nr.	Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	7.0	76
2335	Svaigas tomātu daiviņas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				18.6	29.3	98.9	720

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	120.8	146.6	466.6	3663

Sastādīja

Apstiprinu

23.09.2025 13:01:26

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 29-sept.-25

Līdz 03-okt.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
35	Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
149	Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10.2	18.8	7.4	244
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1455	Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.4	61
Kopā:				25.4	31.7	108.3	826
TK Nr.	Otrdiena	18	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 kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1250	Cūkgalas tefteli sarkanajā mērcē	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.2	15.7	21.9	281
1336	Kāpostu diļļu 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
Kopā:				28.0	29.0	108.1	817
TK Nr.	Trešdiena	20	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	300 gr. (+/- 10%)	16.8	19.8	53.4	467
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
54	Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā:				30.0	31.9	102.9	815
TK Nr.	Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	8.0	177
2445	Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	13.9	18.6	31.8	355
371	Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
1343	Saldskābā maize		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
Kopā:				31.8	34.7	97.1	827
TK Nr.	Piektdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
2469	Vistas gaļas plācenītis	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	7.0	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4.8	6.6	11.6	127
2335	Svaigas tomātu daiviņas		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	2.1	14
1343	Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9	21.5	206
Kopā:				21.6	32.1	116.3	828

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupās alergēnus

MK172
Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
136.8	159.4	532.8	4112

Sastādīja

Apstiprinu

23.09.2025 13:01:31

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar zemenu 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 (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.7	13.7	58.9	421
Otrdiena 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.3	3.6	31.6	189
Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kopā :			11.2	10.0	49.1	341
Trešdiena 27		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
Ceturtdiena 32		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
Piektdiena 27		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	55.7	250.6	1798

Sastādīja

Apstiprinu

23.09.2025 17:18:51

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1