

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 08-dec.-25
Līdz 12-dec.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	1	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
Kopā:				20.6	27.0	74.6	630

TK Nr.	Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	11.0	19.9	200
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
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
Kopā:				19.9	28.3	64.0	597

TK Nr.	Trešdiena	3	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
Kopā:				23.3	24.7	75.3	630

TK Nr.	Ceturtdiena	12	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
2521	Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:				22.9	23.9	67.8	593

TK Nr.	Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		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	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2120	Ūdens 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:				23.9	27.0	75.8	648

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	55 - 113
Kartē	110.6	130.9	357.6	3097

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 08-dec-25
Līdz 12-dec-25

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	21	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	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
Kopā:				23.7	28.9	93.5	736

TK Nr.	Otrdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	32.1	311
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	3.0	96
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
Kopā:				23.5	36.0	83.1	758

TK Nr.	Trešdiena	4	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	Cūkgaļas 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
Kopā:				25.9	27.7	91.9	735

TK Nr.	Ceturtdiena	10	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	Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	13.6	15.1	53.8	409
2521	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
2276	Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.4	18
Kopā:				25.6	26.5	91.4	721

TK Nr.	Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	8.6	5.2	104
1874	Rīvīti 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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				25.9	31.5	88.2	747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	124.6	150.6	448.1	3698

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 08-dec-25
Līdz 12-dec-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	20	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 cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.2	22.5	9.0	282
1465	Biešu salāti ar eļļu		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
Kopā:				26.4	32.9	112.2	857

TK Nr.	Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2531	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.9	12.9	23.8	236
121	Kartupeli ar malto gaļu		300 gr. (+/- 10%)	13.7	15.2	39.8	359
1588	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.4	3.2	57
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:				24.3	33.6	102.2	819

TK Nr.	Trešdiena	5	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	Cūkgaļa gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	14.1	17.4	10.7	261
1256	Svaigu kāpostu- zaļumu salāti ar eļļu		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	Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Kopā:				31.0	32.0	109.3	867

TK Nr.	Ceturtdiena	9	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	Cūkgaļa plov		300 gr. (+/- 10%)	14.8	16.6	66.5	479
2521	Kīnas kāpostu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.4	58
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:				32.5	31.3	107.2	853

TK Nr.	Piektdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.3	38.2	181
1081	Cūkgaļa veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
1741	Krējuma mērce ar sīpoliem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	11.5	7.0	139
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
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	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				28.7	34.6	107.3	864

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	143.0	164.4	538.2	4261

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 08-dec.-25
Līdz 12-dec.-25

Kompleksās pasākuma 1. līnija (pirts)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		17	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
Kopā:			18.7	20.9	76.3	574
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	4.4	11.2	14.9	180
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
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:			18.7	26.3	61.8	566
Trešdiena		7	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
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			20.4	22.2	73.7	588
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:			19.5	23.6	69.1	578
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	17.9	7.9	239
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1	64
Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
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:			16.6	25.3	82.2	627

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	93.8	118.3	363.1	2932

Sastādīja

Apstiprinu

Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
-----------	-------------	------------	----------

TK Nr.	Pirmdiena	4	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. 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
Kopā:				22.2	21.5	75.2	625

TK Nr.	Otrdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		210 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4	10.9	111
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
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:				18.4	20.5	60.7	581

TK Nr.	Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:				15.5	20.6	67.2	561

TK Nr.	Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļas plovss		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
773	Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:				18.4	23.5	63.9	588

TK Nr.	Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1471	Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	0.6	200
2525	Mērce ar sīpoliem (p+m)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	3.1	11.5	75
1874	Rīvīti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:				16.5	21.8	90.9	633

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90.9	107.8	357.9	2988

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.

Pirmdiena

30

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
2024	Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1465	Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	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:				18.6	21.9	76.2	582

TK Nr.

Otrdiena

31

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

2508	Biešu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	10.4	17.1	15.0	261
121	Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
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
Kopā:				24.7	32.2	62.0	646

TK Nr.

Trešdiena

31

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

1753	Rosolņiks ar gaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	5.0	10.6	105
1458	Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
1620	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (pārtikas alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.6	12.1	6.2	167
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
Kopā:				20.4	22.2	73.7	588

TK Nr.

Ceturtdiena

31

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

1973	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2276	Dzērveņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:				19.5	23.6	69.1	578

TK Nr.

Piektdiena

31

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

33	Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
1860	Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerģ.)		70 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	2.9	179
2436	Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1	64
1874	Rīvēti burkāni		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
2115	Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerģ.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	40.0	194
Kopā:				14.4	22.0	77.2	567

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	97.6	121.8	358.2	2961

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.

Pirmdiena 31		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 cūkgala mērcē (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.9	8.5	182
1465	Biešu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1455	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	46
Kopā:			23.1	22.7	83.2	708

TK Nr.

Otrdiena 32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2132	Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu	210 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4	10.9	111
121	Kartupeli ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.6	24.5	263
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
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:			18.4	20.5	60.7	581

TK Nr.

Trešdiena 32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
1584	Upēņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			16.3	20.8	75.2	635

TK Nr.

Ceturtdiena 32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1973	Zivju zupa ar dārzeņiem *A04	160 gr. (+/- 10%)	3.8	7.5	10.3	126
1986	Cūkgaļas plovss	200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.5	41.0	339
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.0	36
1777	Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148
2276	Dzērveņu morss	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	2.6	13
Kopā:			19.3	23.7	71.9	662

TK Nr.

Piektdiena 32		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
33	Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
1860	Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerģ.)	70 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	2.9	179
2525	Mērcē ar sīpoliem (p+m)	60 gr. (+/- 10%)	0.2	3.1	11.5	75
1874	Rīvīti burkāni	80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
2120	Ūdens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1604	Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu *A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:			14.1	19.6	93.1	612

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	91.2	107.2	384.1	3198

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 08-dec.-25
Līdz 12-dec.-25

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		9	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	
Kopā :			9.7	9.7	20.6	210	
Otrdiena		9	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	
Liepziņu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4	
Kopā :			12.3	9.8	49.6	345	
Trešdiena		28	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	
Kopā :			11.7	7.6	29.9	237	
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.5	273	
Ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50	
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Auglis(mandarīns)		60 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	6.1	28	
Kopā :			8.3	8.8	60.7	361	
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un gaļas saņemums 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	
Kopā :			19.0	23.9	24.7	397	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	61.0	59.9	185.5	1550

Sastādīja

Apstiprinu