



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 23-sept.-24

Līdz 27-sept.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
TK Nr.	Pirmdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1750	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	9.7	101
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.1	14.0	37.8	333
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
	Kopā:			17.7	23.5	68.6	565
TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	13.0	112
854	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	5.4	20.2	151
1631	Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4	12.1	11.5	196
1145	Biešu salāti ar ķiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0	35
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
	Kopā:			19.7	25.2	65.6	575
TK Nr.	Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1425	Sakņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	7.4	9.8	124
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1	11.4	9.4	193
1336	Kāpostu diļļu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	32
57	Rudzu rupjmaize	*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	24.8	67.0	607
TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
246	Solanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7.7	15.8	12.2	224
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
1415	Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8	9.4	24.1	221
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
	Kopā:			19.6	25.9	66.2	572
TK Nr.	Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.0	7.8	20.6	173
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	44
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
	Kopā:			23.9	25.0	84.4	663

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
109.2	124.5	351.9	2982

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģa /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 23-sept.-24
Līdz 27-sept.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamais	Izmēģināt	
Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.6	6.3	12.9	128
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.8	16.3	48.9	406
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā:			22.5	27.2	98.7	740
Otrdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.4	150
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
Cūkgalas teffelis mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	14.5	13.4	229
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	5.7	43
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
Kopā:			23.8	31.0	86.0	726
Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Sakņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	8.4	13.2	150
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	12.6	228
Kāpostu dillu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	32
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			31.4	28.2	87.8	733
Ceturtdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Solanka ar gaļu un krējumu	*A07	310 gr. (+/- 10%)	8.3	17.8	15.6	258
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	11.8	11.3	29.4	267
Auglis (ābols)		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.9	17.0	81
Kopā:			24.1	30.3	99.2	733
Piektdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	9.3	27.7	219
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.7	192
Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
Kīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:			26.0	26.7	101.2	733

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	127.8	143.3	472.9	3704

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IACA tehnoloģis" /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 23-sept-24

Līdz 27-sept-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Mainoties	pasūļūjumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 34		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupīnu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	10.3 103
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8 360
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	8.4 73
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1 37
		Kopā:	14.8	23.8	89.7 635
Otrdiena 33		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.7	4.3	13.6 105
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01, A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	31.6 366
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	5.7 43
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6 18
		Kopā:	19.6	26.6	67.7 595
Trešdiena 33		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Veģetārā sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.7	6.2	14.2 121
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Šampinjonu mērce	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	12.3	5.1 146
Kāpostu diļļu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4 32
Rudzu rupjmaize	*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:	17.1	24.5	67.1 556
Ceturtdiena 32		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu solanka ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.2	8.9	11.2 134
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	11.8	11.3	29.4 267
Auglis (ābols)		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.9	16.9 81
		Kopā:	16.2	21.2	76.2 556
Piektdiena 33		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01, A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0 113
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9 160
Veģetārā dārzeņu - pupīnu mērce	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	10.4 194
Kīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2 44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4 33
		Kopā:	13.0	25.0	82.1 608

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	80.7	121.1	382.9	2950

Sastādīja
I Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	7.3	117
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Auzu cepumi	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0	13.4	168
Kopā :			7.2	18.7	38.8	392
Otrdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.0	7.8	28.0	223
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	3.0	12
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			9.7	7.9	33.0	246
Trešdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	25.5	174
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.8	5.4	9.9	104
Kopā :			9.6	10.5	35.4	278
Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.4	39.1	219
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			8.9	3.6	59.1	307
Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu pankūkas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	18.4	128
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			4.9	7.8	21.1	177

*Iespējams ēdiens satur:
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	40.4	48.6	187.4	1401

Sastādīja
/ Inese Hōhfeldē SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu