



Ēdienkarte

No 02-sept.-24

Līdz 06-sept.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

TK Nr.	Pirmdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
4	Frīkadelu zupa ar krējumu un zālumiem	*A01, A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	10.2	11.9	14.4	209
1965	Makaroni ar sieru	*A01, A07	150 gr. (+/- 10%)	10.4	9.9	37.4	287
1387	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1519	Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:				23.0	24.3	82.8	653
TK Nr.	Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1868	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	12.6	18.3	18.3	294
2122	Balto redīsu salāti ar zālumiem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
1403	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	23.4	144
Kopā:				19.6	23.7	64.4	549
TK Nr.	Trešdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01, A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	12.0	106
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
382	Cūkgālas kotļete	*A01, A05	60 gr. (+/- 10%)	10.5	12.6	6.7	182
1443	Piena mērcē	*A01, A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.5	69
1773	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.6	32
57	Rudzu rupjmaize	*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:				21.3	24.7	78.6	626
TK Nr.	Ceturtdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
121	Kartupeļi ar malto galu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1716	Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.2	47
1090	Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01, A07	180 gr. (+/- 10%)	2.8	9.8	30.9	224
Kopā:				17.8	28.4	83.6	674
TK Nr.	Piektā diena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar oļu un krējumu	*A01, A03, A07	150 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	7.6	91
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	13.3	10.2	5.7	169
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4	63
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1522	Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.7	55
Kopā:				20.9	21.3	69.2	554

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus.

Kartē	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	102.6	122.4	378.6	3056

Sastādīja

/ Inese Hahfeldte SIA "IRG" tehnoloģists /

Apstiprinā



Ēdienkarte

No 02-sept.-24

Līdz 06-sept.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

Mainotās pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdienā	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	12.2	18.5	230
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8	313
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā:			24.6	23.5	101.1	717

Otrdienā	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1	362
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.1	1.3	72
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	5.0	22
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	23.6	144
Kopā:			22.5	31.6	84.9	711

Trešdienā	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	6.8	16.1	137
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1	182
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.5	2.6	4.5	48
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.6	32
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:			21.5	25.4	95.8	704

Ceturtdienā	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	16.1	32.1	331
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu moras		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.7	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	2.8	9.8	30.9	224
Kopā:			18.9	30.2	94.6	741

Piektdienā	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	7.0	10.3	114
Vārīti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.2	13.8	6.8	205
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4	63
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	18.2	74
Kopā:			23.3	26.4	97.0	721

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	110.8	137.1	473.4	3594

Sastādīja

I. Luise Holzfelde SLĀ "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-sept.-24

Līdz 06-sept.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamas	Izmāģas	
Pirmdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar pupiņām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.4	6.2	14.0	134
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	10.0	38.3	292
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:			18.4	18.4	85.8	581
Otrdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		200 gr. (+/- 10%)	4.3	11.2	22.6	209
Skābs krējums 20%	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0.8	6.0	1.0	61
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	23.6	144
Kopā:			12.5	22.5	69.8	527
Trešdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	12.2	107
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.2	68
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	70 gr. (+/- 10%)	0.6	2.2	7.2	50
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			18.0	17.5	93.3	601
Ceturtdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti apcepti kartupeli ar olu	*A03	250 gr. (+/- 10%)	6.7	12.3	35.6	285
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.0	54
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4	235
Kopā:			13.2	26.4	99.0	698
Piektdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	6.0	8.3	96
Vārīti risi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	12.3	5.1	146
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		100 gr. (+/- 10%)	2.2	6.1	10.4	101
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.7	55
Kopā:			12.7	25.0	84.1	610

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
74.9 110.0 431.9 3017

Sastādīja

/ Inese Hohfeldt STA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Trešdiena 40		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti apcepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	3.9	22.2	139
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.4	46
Lieziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			3.8	8.0	25.5	193
Četurdiena 20		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.7	10.2	36.6	249
Ābolu - zemenu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.3	10
Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā:			7.2	10.4	40.8	269
Piektdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272
Ābolu - upenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.2	30
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā:			8.1	8.7	49.6	313

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	19.1	27.1	115.9	775

Sastādīja _____
/ Inese Hahfelte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____