# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 27-nov.-23
Līdz 01-dec.-23

Mājas pasūtījumam iespējams izmanās

| TK Nr. | Pirmdiena | 20 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | | *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 | 36 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1868 | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu | | *A07 | 220 gr. (+/- 10%) | 12.6 | 18.3 | 18.3 | 294 |
| 2122 | Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu | | | 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 auglu 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 | 36 | | 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 | Cūkgaļas kotlete | | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 10.5 | 12.6 | 6.7 | 182 |
| 1443 | Piena mērce | | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 3.4 | 6.5 | 69 |
| 1773 | Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu | | *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 |
| 1563 | Apelsīnu dzēriens | | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 15.8 | 63 |
| | | | | Kopā : | 21.2 | 24.7 | 91.2 | 675 |

| TK Nr. | Ceturtdiena | 29 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 121 | Kartupeli ar malto gaļu | | | 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 | Upeņu morss | | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.2 | 47 |
| 1090 | Auzu pārslas ar saldo krējumu un kīseli | | *A01,A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 2.8 | 9.8 | 30.9 | 224 |
| | | | | Kopā : | 17.8 | 28.4 | 83.6 | 674 |

| TK Nr. | Piektdiena | 33 | | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1457 | Skābeņu zupa ar olu 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 eļļu | | | 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

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---|---|---|---|---|
| Kartē | 102.6 | 122.4 | 391.1 | 3105 |

Sastādīja
/ Inese Holfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 27-nov.-23
Līdz 01-dec.-23

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| Pirmdiena | 28 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frikadeļu 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 |

| Otrdiena | 35 | 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 auglu deserts ar jogurta mērci | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.4 | 3.2 | 23.6 | 144 |
| | | Kopā : | 22.5 | 31.6 | 84.9 | 711 |

| Trešdiena | 37 | 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 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Apelsīnu dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 21.0 | 84 |
| | | Kopā : | 20.5 | 25.3 | 105.9 | 738 |

| Ceturtdiena | 30 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kartupeļi 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 |
| Upeņu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.0 | 13.7 | 63 |
| Auzu pārslas ar saldo krējumu un kīseli | *A01,A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 2.8 | 9.8 | 30.9 | 224 |
| | | Kopā : | 18.9 | 30.2 | 94.6 | 741 |

| Piektdiena | 32 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Skābeņu 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 sēkliņām 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 | 109.8 | 137.0 | 483.5 | 3628 |

Sastādīja _____
/ Inese Holfelde SIA "IRG Tehnoloģijas /

Apstiprinu _____

# Ēdienkarte

No 27-nov.-23
Līdz 01-dec.-23

## IRG
## Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| Pirmdiena | 13 | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| Vārītu dārzeņu salāti ar desu | *A03,A07,A10 | 120 gr. (+/- 10%) | 7.1 | 8.6 | 8.5 | 140 |
| Rudzu rupjmaize ar sviestu | *A01,A07 | 33 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 2.5 | 13.3 | 83 |
| Mežrozīšu tēja ar cukuru | | 202 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 2.0 | 11 |
| | | Kopā : | 9.6 | 11.2 | 23.8 | 234 |

| Otrdiena | 29 | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| Piena zupa ar nūdelēm | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.1 | 4.3 | 21.1 | 147 |
| Baltmaize ar olu, siera salātiem | *A01,A03,A07,A11 | 40 gr. (+/- 10%) | 4.0 | 7.2 | 10.5 | 125 |
| Auglis ( bumbieris ) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.3 | 12.4 | 55 |
| | | Kopā : | 9.6 | 11.9 | 44.0 | 327 |

| Trešdiena | 27 | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| Vārīti apcepti kartupeļi | | 150 gr. (+/- 10%) | 3.0 | 3.9 | 22.2 | 139 |
| Burkānu,puravu salāti ar krējumu | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 1.1 | 4.4 | 30 |
| Liepziedu tēja ar cukuru | | 202 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 1.9 | 8 |
| | | Kopā : | 3.7 | 5.0 | 28.5 | 177 |

| Ceturtdiena | 28 | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| Mannā biezputra | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.7 | 10.2 | 36.6 | 249 |
| Ābolu - zemeņu 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 | 25 | Svars | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Uzturvērtības porcijā | | | |
| Kefīra pankūkas | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 7.5 | 8.5 | 40.4 | 272 |
| Ābolu - upeņu 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 | 38.3 | 47.1 | 186.6 | 1320 |

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____