



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 16-sept.-24
Līdz 20-sept.-24

TK Nr.	Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
2118	Maltās galas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7	181
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā:				18.0	22.6	81.5	608
TK Nr.	Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1941	Svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	5.8	90
33	Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
429	Vistas galas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				28.1	23.3	72.0	617
TK Nr.	Trešdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
2119	Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
Kopā:				27.4	25.5	76.3	653
TK Nr.	Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1147	Borsčs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
2049	Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	20.2	284
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.5	56
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:				18.0	25.1	59.0	540
TK Nr.	Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
20	Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	38.7	339
773	Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				20.9	23.0	80.6	621

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
112.3 119.5 369.4 3039

Sastādīja _____
/ Inese Hohlfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 16-sept-24
Līdz 20-sept-24

		Mācītoies	pasūtījumam	Iespējamās	Izmācības		
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi			120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7	181
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu			60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	20.7	88
Kopā:				20.7	24.7	104.5	730
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8	108
Vārīti kartupeļi			180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Siltā tomātu mērce	*A01,A07		60 gr. (+/- 10%)	2.9	3.9	7.0	76
Biešu - ābolu salāti ar ellu			70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
Rudzu rupjmaize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefīrs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				30.8	25.6	86.0	706
Trešdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01		120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Gulaša mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07		250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
Kopā:				30.2	26.2	95.1	747
Ceturtdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borsčs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar cūkgaļu			300 gr. (+/- 10%)	14.4	21.4	32.7	389
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.5	56
Rudzu rupjmaize	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Jānogu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:				22.3	30.4	87.6	719
Piektdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu			250 gr. (+/- 10%)	13.3	16.8	50.8	410
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Rudzu rupjmaize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Piens 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auglis (banāns)			100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:				23.1	25.1	99.3	724

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
127.0	132.1	472.5	3627

Sastādīja
/ Inese Holifelde SLA "IRG" / Ķīmologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 16-sept.-24
Līdz 20-sept.-24

IRG Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Mainoties	pāsuļījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar šampinjoniem	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	2.8	5.0	4.3 74
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9 160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	10.4 194
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4 59
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5 66
Kopā:			12.3	26.7	80.8 616
Otrdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	5.1	10.7 98
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Dārzeņu plāceni	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	5.2	6.1	13.6 131
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7 51
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7 69
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Kopā:			20.2	20.4	81.9 599
Trešdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6 190
Dārzeņu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7 104
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.8 32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3 292
Kopā:			20.3	24.2	78.3 618
Ceturtdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3 114
Veģetārais mājas sautējums		200 gr. (+/- 10%)	15.4	9.2	43.3 318
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5 65
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2 45
Kopā:			21.4	18.8	88.5 605
Piektdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Sautēti burkāni ar risiem un zirnīšiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.0	8.9	47.2 283
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	1.8 52
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8 74
Auglis (banāns)		150 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	30.0 132
Kopā:			14.3	16.6	99.0 604

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
88.5 106.8 428.5 3041

Sastādīja
/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.5	10.9	3.2	149	
Saldskābā maize ar kīpoku sviestu	*A07	35 gr. (+/- 10%)	1.9	3.2	18.7	102	
Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
Kopā:			11.4	14.2	23.8	259	
Otrdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01,A07,A11	65 gr. (+/- 10%)	9.1	12.6	10.4	195	
Mežrozīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52	
Kopā:			10.0	13.3	23.8	259	
Trešdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189	
Baltmaize ar ievārījumu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	17.8	82	
Kopā:			8.7	2.7	52.2	271	
Ceturtdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.8	14.4	49.1	361	
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25	
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22	
Kopā:			8.5	14.5	60.1	409	
Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kanēļa bulcīna	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158	
Biezpiena sierinš Baltais	*A07	38 gr. (+/- 10%)	7.9	9.2	9.8	154	
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Kopā:			11.5	13.2	38.8	322	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0	-	0	-	0	-	0
Kartē	50.0		58.0		198.7		1519

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu