



Ēdienkarte

No 02-dec-24

Līdz 06-dec-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Māiņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera-dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā:				20.4	23.7	67.4	574

TK Nr.	Otrdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	155 gr. (+/- 10%)	2.2	8.2	6.8	110
854	Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
1081	Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5	163
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Kopā:				19.5	28.3	70.7	624

TK Nr.	Trešdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2189	Kartupelu un zirnīšu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	6.9	66
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	16.3	29.3	324
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1656	Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1	124
Kopā:				24.6	28.4	65.8	633

TK Nr.	Ceturtdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2226	Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2	97
2077	Dārzeņu ragu		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.1	19.3	168
421	Cūkgāļas šnicle	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1719	Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā:				21.0	29.1	63.1	606

TK Nr.	Piektdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
35	Vārti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
2429	Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.2	15.0	6.3	195
39	Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
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:				21.0	22.3	76.7	599

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olball.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.5	131.8	343.7	3035

Sastādīja

/ Inese Hahfelde SIA IRG tehnoloģis /

Apsūprims



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 02-dec-24
Līdz 06-dec-24

		Mālnoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		36				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Zemēņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
		Kopā:	23.8	28.5	90.4	725
Otrdiena		38				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	10.5	9.4	143
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	7.4	28.0	208
Cūkgāļas veltītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5	163
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
		Kopā:	21.6	31.6	86.7	728
Trešdiena		34				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirnīšu zupa		200 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.3	85
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	20.1	38.5	402
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1	124
		Kopā:	26.6	33.0	77.3	726
Ceturtdiena		36				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	3.1	17.7	127
Dārzeņu ragu		250 gr. (+/- 10%)	4.2	10.2	24.1	210
Cūkgāļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
Saldkābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	24.0	111
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
		Kopā:	24.5	31.9	82.7	725
Piektdiena		35				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	18.3	8.8	237
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
Saldkābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
		Kopā:	23.3	26.0	94.2	711

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus.

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
119,8 150,9 431,4 3615

Sastādīja

I Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Mācītoles	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7 165
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	4.9	13.0	53.0 348
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4 20
		Kopā:	12.9	27.4	84.7 644
Otrdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pušķkāpostiem	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.5	10.5	9.4 143
Kartupeļu biezenis ar sieru	*A07	180 gr. (+/- 10%)	10.2	12.4	24.9 257
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9 54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3 48
		Kopā:	15.7	25.3	66.8 565
Trešdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu un zirņiņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	7.3 67
Pasta ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	7.3	39.0 252
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2 51
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1 124
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	10.3 45
		Kopā:	32.4	42.6	150.5 1129
Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Sakņu zupa ar galu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	6.0	12.3 115
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	7.0	6.8	67.6 361
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2 202
Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.5	2.8 47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6 41
		Kopā:	30.7	45.4	164.3 1190
Piektdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Grūbas ar sēnēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.4	7.4	53.9 302
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	5.2	2.8 64
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 73
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2 3
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
		Kopā:	18.8	17.0	101.5 617

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olball.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	110.5	157.7	567.8	4145

Sastādīja
/ Inese Hahfelde SIA "IRG" tehnoloģi

Apstiprinu _____

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cukgaļas cīsini		45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.4	31
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
		Kopā :	9.7	13.4	26.3	271

Otrdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	7.1	6.7	44.4	270
Ābolu - zemenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.4	30
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.0	1.0	6.2	42
		Kopā :	9.1	7.7	57.9	342

Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.3	5.7	1.8	101
Saldskābā maizē ar ķiploku sviestu	*A01,A07	34 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5	15.1	90
Kumelīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā :	13.4	8.5	31.3	258

Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.8	3.6	52.3	276
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā :	9.1	4.2	63.7	329

Piektdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.2	36.4	210
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3.5	3.0	8.6	75
Auzu cepumi	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
		Kopā :	12.6	9.8	51.7	369

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0.0	0.0	0.0	0.0
Kartē	54.0	43.6	231.0	1569

Sastādīja

/ Inese Hofefelde SIA "IRG" (atbildīgā)

Apstiprinu