Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 22-janv.-24
Līdz 26-janv.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena 23		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 eļļu		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	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 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 21		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 18		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 ķīseli	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	2.8	9.8	30.9	224
			Kopā :	17.8	28.4	83.6	674

TK Nr.	Piektdiena 21		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
				Uzturvērtības porcijā			
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 sēkliņām 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 Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 22-janv.-24
Līdz 26-janv.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 22		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 eļļu		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 19		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 eļļu		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

Trešdiena 20		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 eļļu	*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 16		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
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 19		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 eļļu		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 Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No 22-janv.-24
Līdz 26-janv.-24

IRG
Launaga ēdienkarte

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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	6	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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	8	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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	7	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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	12	Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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_____ Apstiprinu_____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /