



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

TK Nr.	Pirmdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
4	Frikadeli 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
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:				23.6	24.3	72.8	611
TK Nr.	Otrdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1868	Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	12.6	18.3	18.3	294
2122	Balto redīsu salāti ar zaļumiem 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	37	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	Cūkgalas kotlete	*A01,A03	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	27	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	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.	Piekdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	7.6	97
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	27.5	122
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	14.0	9.6	5.6	165
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	8.2	86
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā:				22.1	21.5	77.7	593

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
	104.4	122.6	377.1	3056

Sastādīja

I Inese Hähfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-nov.-24

Līdz 29-nov.-24

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

	Maņoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 30				
		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	12.2 18.5 230
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.3 50.4 343
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1 1.9 30
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2 27.9 110
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0 3.0 16
Kopā:			27.2	23.9 101.7 729
Otrdiena 36				
		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1 27.1 362
Balto rēdīšu 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
Trešdiena 36				
		Svars	Uzturvērtības porcija 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
Cūkgalas 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
Ceturtdiena 31				
		Svars	Uzturvērtības porcija 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 morss		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
Piektdiena 30				
		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar oliu 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	120 gr. (+/- 10%)	14.7	11.7 7.5 194
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5 8.2 86
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4 19.8 95
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2 20.7 88
Kopā:			25.2	25.1 105.0 747

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115.3	136.3	482.1	3632

Sastādīja _____
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" kulinārs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

No 25-nov.-24
Līdz 29-nov.-24

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

Mainoties pāsuļjumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		14	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
Saldskabā maize			30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:				19.0	18.4	75.8	543

Otrdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu ragū ar zaļajiem zirnīsiem			200 gr. (+/- 10%)	4.3	11.2	22.6	209
Skābs krējums 20%	*A07		30 gr. (+/- 10%)	0.8	6.0	1.0	61
Ralto redīsu salāti ar zaļumiem un ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
Saldskabā 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	22.6	69.8	527

Trešdiena		31	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		9	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
Upēņu morss			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.0	54
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07		200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4	235
Kopā:				13.2	26.4	99.0	698

Piektdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu zupa ar pūkākpostiem	*A07		200 gr. (+/- 10%)	2.5	4.0	8.3	80
Vārīti rīsi			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			80 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	8.3	86
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:				27.5	40.9	159.2	1107

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	90.3	125.9	497.1	3476

Sastādīja

I. Inese Hahfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprinu



Ēdienkarte

No 25-nov.-24
Līdz 29-nov.-24

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārītu dārzenu 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		38	Svars	Uzturvērtības porcijā 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		12	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
Liepziedu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
			Kopā :	3.8	8.0	25.5	193
Ceturtdiena		8	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		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefira 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	38.4	50.1	183.6	1336

Sastādīja _____
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____