



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 13-febr.-23

Līdz 17-febr.-23

Maizītes, pusmaizītes, iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1750	Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.6	6.8	12.8	132
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.9	37.7	333
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.2	3.5	36
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
361	Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā:				19.1	23.1	65.6	555

TK Nr.	Otrdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9	157
854	Kartupelu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.1	4.9	18.0	131
1631	Cūkgaļas tefelis mērcē	*A01, A03, A07	80 gr. (+/- 10%)	8.6	11.6	10.6	184
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.0	3.2	34
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	11.6	50
Kopā:				19.3	25.9	67.9	588

TK Nr.	Trešdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1425	Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.5	7.1	12.9	131
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	11.2	8.8	179
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	1.9	56
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:				23.5	27.2	62.3	591

TK Nr.	Ceturtdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
246	Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.0	14.5	10.1	204
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1415	Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8	9.4	25.9	229
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				19.9	24.6	66.0	559

TK Nr.	Piektdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01, A07	205 gr. (+/- 10%)	5.9	8.5	27.2	211
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	16.0	6.6	209
1092	Kīnas kāpostu salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	1.6	37
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā:				20.1	28.1	92.3	711

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

Kartē
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
101.9 128.9 354.1 3003

Sastādīja
Iveta Holcēde-SIA "IRG" tehnoloģists

Aptiprinu



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 13-febr.-23

Līdz 17-febr.-23

			Minimālais	pasākums	iespējams	izmaiņas
Pirmdienā		15	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.6	6.8	12.8	132
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	14.9	20.8	48.8	449
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	3.2	35
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Kopā:			22.6	30.2	87.8	720
Otrdienā		35	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9	157
Kartupelu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.2	4.5	25.0	161
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01, A03, A07	80 gr. (+/- 10%)	9.6	14.4	15.4	230
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.9	5.6	53
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5	67
Kopā:			22.9	29.4	92.6	731
Trešdienā		35	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.5	7.1	12.9	131
Vārīti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	11.2	13.3	11.3	211
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	6.1	2.3	67
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			26.6	30.5	84.6	723
Ceturtdienā		36	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	10.5	19.6	12.8	271
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	32.0	148
Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8	9.4	25.9	229
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			24.3	30.2	82.2	700
Piektdienā		34	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01, A07	205 gr. (+/- 10%)	6.2	9.3	27.4	219
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas stroganovs	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	15.6	6.6	202
Kīnas kāpostu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0	46
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:			22.7	29.2	104.7	774

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Karti	119.1	149.6	451.9	3649

Sastādīja

I Inese Holifilde SLA "IRG" tehnoloģisti

Apstiprināja



Ēdienkarte

No 13-febr.-23
Līdz 17-febr.-23

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	7.3	117
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01, A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Kopā:			4.4	11.7	30.3	244
Otrdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	9.0	7.8	28.0	223
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.4	8
Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā:			9.8	7.9	31.4	241
Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01, A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	3.4	19.2	135
Sviestmaize ar sieru	*A01, A07, A11	38 gr. (+/- 10%)	5.1	7.4	10.1	130
Kopā:			11.8	10.8	29.3	265
Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.1	5.2	37.3	227
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā:			9.1	5.4	53.3	298
Piektdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01, A03	100 gr. (+/- 10%)	4.3	4.0	17.2	124
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Lieziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			4.9	8.0	19.8	172

*iespējams ēdiens satur
norādītas grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	39.9	43.7	164.1	1220

Sastādīja
/ Inese Holcāne SLA "IRG" / Inese Holcāne, gsf

Apsludināts