

IRG
Launags 1. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
TK Nr.							
1154	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	5.1	18.8	141
1848	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.5	4.5	8.6	80
Kopā :				6.2	9.7	27.4	221
Ceturtdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
TK Nr.							
2604	Cepta maize ar sieru	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	6.7	8.7	10.3	146
2487	Kviešu maize ar ogu mērci	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	20.6	91
3716	Liepziedu tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				8.5	8.8	32.8	245
Piektdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
TK Nr.							
14	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	3.9	25.1	152
2591	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1.9	4.1	10.6	86
Kopā :				6.0	8.1	35.7	238

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	4 - 12	5 - 12	16 - 48	139 - 321
Kartē	20.7	26.5	96.0	703

Sastādīja

/ Valda Lake SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12. klase 1. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	12.1	15.2	189
1865	Vārīti kartupeli	250 gr. (+/- 10%)	5.0	0.3	37.0	176
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	12.6	7.1	186
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1.8	5.7	7.0	87
1450	Svaigu gurķu- tomātu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.5	5.1	1.3	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	55 gr. (+/- 10%)	3.6	0.5	24.2	116
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			26.8	36.3	97.4	830
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3469	Tomātu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.7	7.4	106
1458	Vārīti makaroni *A01	220 gr. (+/- 10%)	11.2	4.0	63.8	336
2548	Gaļas bumbiņas krējuma-sīpolu mērcē *A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.4	16.4	6.6	224
2175	Burkānu salāti ar kīplok un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	3.2	62
1509	Formas maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
3161	Ūdens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā:			28.4	33.8	97.3	810
TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
854	Kartupeļu biezenis *A07	220 gr. (+/- 10%)	5.5	7.3	27.5	200
3322	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.5	23.9	10.3	308
3816	Salātu mix ar ellas-zaļumu mērci	60 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	1.8	36
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2940	Mannā biezputra ar upēņu ķīseli *A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	4.1	1.0	37.5	191
Kopā:			26.9	34.8	94.7	819

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartā	82.0	104.8	289.5	2459

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 1. n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	12.6	7.1	186
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1.8	5.7	7.0	87
1450	Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.5	5.1	1.3	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā :			23.7	33.2	79.6	718

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3469	Tomātu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.7	7.4	106
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
2548	Gaļas bumbiņas krējuma-sīpolu mērcē *A01,A03,A07	110 gr. (+/- 10%)	11.4	15.0	6.0	205
2175	Burkānu salāti ar ķiploku un eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	3.2	62
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
3161	Ūdens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā :			24.7	31.5	81.1	710

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
854	Kartupeļu biezenis *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
3322	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	11.4	21.9	9.5	282
3816	Salātu mix ar eļļas-zaļumu mērci	60 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	1.8	36
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2940	Mannā biezputra ar upenu ķīseli *A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	4.1	1.0	37.5	191
Kopā :			24.7	32.0	87.0	754

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	73.1	96.8	247.7	2182

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 02-sept.-26
Līdz 04-sept.-26

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

1.-4. klase kompleksās pusdiēnas 1.n.

IRG

TK Nr.

Trešdiena

Trešdiena		Svars		Līdzsvarotības porcija Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kopā:							
		20.7	28.4	60.4	584		
Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143	
Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91	
Cūkgaļas kotlete		*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	12.6	7.1	186
Pilna mērce ar zaļumiem		*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	5.0	62
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.1	25
Rudzu rupjmaize		*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
Sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24

3296

1865

382

1443

1450

57

2872

TK Nr.

Ceturtdiena

Ceturtdiena		Svars					Līdzsvarotības porcija Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.					
Tomātu zupa ar krējumu un zaļumiem		*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.7	7.4	106					
Varītī makaroni		*A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199					
Galas bumbiņas krējuma-sipolu mērce		*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.7	5.5	187					
Burkānu salāti ar kīpolku un eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.8	33					
Formas maize		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39					
Ūdens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2					
Kopā:			20.4	26.1	61.7	567						

3469

1458

2548

2175

1509

3161

TK Nr.

Piektdiena

Piektdiena		Svars		Līdzsvarotības porcija Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biezenis		*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.2	4.3
Malta gala saldā krējuma mērce		*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	20.0
Salātu mix ar eļļas-zāļu mērci			60 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2
Rudzu rupjmaize		*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2
Mannā biežputra ar upenu kiselī		*A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	4.1	1.0
				21.3	27.6
				73.0	644
		Kopā:			
				21.3	27.6
				73.0	644

Iespējams ēdiens satur		norādītās grupas alerģenus	
MK172		12 - 28	16 - 29
Kaite	62.4	82.1	195.1
			1795
Olībalt. / Tauki			
Ogļhidr. / Kcal.			

854

3322

3816

57

2940

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

Karte		62.4	82.1	195.1	1795
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750	
Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.					

Sastādītāja
/ Valda Lāķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsūpīrinu

KURMIS-EDNICA TR513

28.08.2026 11:29:12