

Ēdienkarte

No 07-sept.-26
Līdz 11-sept.-26

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 2.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	7.3	12.2	134
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15.6	15.8	43.1	377
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	100
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:				28.3	28.3	87.0	718
Otrdienā		Svars		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3659	Dārzenu sautējums ar cūkas gaļu		210 gr. (+/- 10%)	12.1	16.2	19.8	276
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	1.5	28
57	Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
2378	Ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	2.4	28.6	168
Kopā:				20.4	21.0	65.3	545
Trešdienā		Svars		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.8	10.2	14.4	161
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.5	37.1	163
1137	Cūkgalas gulašs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.6	14.5	8.7	208
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	1.8	37
1509	Formas maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
2872	Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:				18.8	27.7	75.8	633
Ceturtdienā		Svars		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2955	Dārzenu - zirņiņu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	7.7	6.0	100
1865	Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
421	Cūkgalas šnicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.3	16.1	7.8	221
1443	Piena mērce ar zaļumiem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	5.6	70
2547	Svaiga gurķa un tomāta šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.1	7
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
1011	Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā:				19.4	28.5	57.1	567
Piektdienā		Svars		Uzturvērtības porcijā			
TK Nr.				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3373	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem	*A07	205 gr. (+/- 10%)	7.1	17.2	11.5	230
57	Rudzu rupjmaize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
27	Rauga pankūka	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5.6	5.7	30.5	198
3279	Ogu mērce		30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.5	24
1474	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.3	3.0	7.0	72
3283	Sezonas auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				18.9	26.8	74.8	619

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lāča SIA "IRG" direktors /

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 2. n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.4	7.3	12.2	134
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	230 gr.(+/- 10%)	17.9	18.2	49.6	434
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr.(+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr.(+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			30.8	31.0	89.2	761

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3659	Dārzeņu sautējums ar cūkas gaļu	250 gr.(+/- 10%)	14.4	19.3	23.6	329
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	90 gr.(+/- 10%)	1.4	4.1	2.6	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	65 gr.(+/- 10%)	4.2	0.6	28.6	137
2378	Ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	170 gr.(+/- 10%)	5.7	2.4	32.6	188
Kopā :			25.7	26.4	87.5	707

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	2.2	13.3	19.5	212
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.0	0.6	42.8	189
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	11.7	16.0	9.5	229
773	Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	2.3	2.2	1.8	37
1509	Formas maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
2872	Sulas dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā :			20.9	32.3	89.5	740

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2955	Dārzeņu - zirniņu zupa ar krējumu *A07	200 gr.(+/- 10%)	1.9	10.0	8.0	131
1865	Vārīti kartupeli	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
421	Cūkgalas šnicelē *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.3	16.1	7.8	221
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	2.2	5.3	6.7	84
2547	Svaiga gurķa un tomāta šķēlītes	50 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	1.1	7
1343	Saldskābā maize *A01	50 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	25.2	112
1011	Citronu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā :			22.6	31.8	80.7	706

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3373	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	250 gr.(+/- 10%)	8.7	20.8	14.1	280
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
3279	Ogu mērce	30 gr.(+/- 10%)	0.2	0.1	5.5	24
1474	Piens 2% *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.3	3.0	7.0	72
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			23.1	32.1	93.7	760

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Luže SIA "IRG" tehnoloģis /

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12. klase 2. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	7.3	12.2	134
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	250 gr. (+/- 10%)	19.5	19.7	53.9	471
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	100
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			32.9	32.6	98.6	821

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3659	Dārzenu sautējums ar cūkas gaļu	280 gr. (+/- 10%)	16.2	21.6	26.4	368
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	90 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	2.6	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	65 gr. (+/- 10%)	4.2	0.6	55.2	260
2378	Ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	5.7	2.4	32.6	188
Kopā:			27.4	28.8	116.9	869

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1457	Skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	13.3	19.5	212
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	180 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	51.4	226
1137	Cūkgālas gulašs *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.7	17.4	10.4	250
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	1.8	37
1509	Formas maize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	18.3	89
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			23.8	34.1	107.0	837

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2955	Dārzenu - zirņiņu zupa ar krējumu *A07	250 gr. (+/- 10%)	2.4	13.0	10.0	169
1865	Vārīti kartupeli	220 gr. (+/- 10%)	4.4	0.2	32.6	154
421	Cūkgālas šnicele *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.3	16.1	7.8	221
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	7.1	9.0	112
2547	Svaiga gurķa un tomāta šķēlītes	50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.1	7
1343	Saldskābā maize *A01	60 gr. (+/- 10%)	3.1	0.1	30.2	134
1011	Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā:			24.8	36.6	92.9	808

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3373	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	280 gr. (+/- 10%)	9.7	23.8	15.7	318
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
3279	Ogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.5	24
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			25.1	35.5	98.5	818

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Luža SIA "IRG" tehnoloģis /

IRG
Launags 2. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1033	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.1	3.5	18.7	136
1848	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.5	3.1	8.6	67
3716	Liepziņu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			7.6	6.6	29.2	211
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem *A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	3.9	25.1	152
2595	Kliju maize ar krēmsieru *A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.7	3.1	10.6	80
Kopā:			6.8	7.1	35.8	232
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1836	Pankūkas *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4.9	5.4	23.1	163
1621	Ābolu -kanēļu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.2	6.3	27
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			5.4	5.7	31.3	199
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	3.9	14.1	105
93	Kviešu maize apcepta olā ar kanēli *A01,A03,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.8	5.3	10.7	98
Kopā:			5.3	9.2	24.8	204
TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3144	Cepti kartupeļi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	7.3	19.2	156
1335	Krējuma - zaļumu mērcīte *A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.7	41
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			3.6	11.4	21.9	207

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	4 - 12	5 - 12	16 - 48	139 - 321
Kart6	28.6	39.9	143.0	1053

Sastādīja

/ Valda Lāča SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu