

Ēdienkarte

No 14-sept.-26
Līdz 18-sept.-26

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 3.n.

Maiņoties
pastāvīgam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / O ₂ / Hidr. / Kcal			
3528	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.3	7.6	6.5	100
3331	Plovs cūkgalas	200 gr. (+/- 10%)	12.0	14.5	52.5	388
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.1	25
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
Kopā:			19.4	25.0	70.1	584

TK Nr.	Otrdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / O ₂ / Hidr. / Kcal			
854	Kartupelu biezenis *A07	130 gr. (+/- 10%)	3.2	4.3	16.2	118
1081	Cūkgalas veltnītis ar kimenēm *A01, A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	15.6	6.3	207
3929	Kālu - burkānu salāti ar krējumu un zaļumiem *A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	3.3	41
1509	Formas maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
2207	Biezais zemuņu ķīselis ar pienu *A07	190 gr. (+/- 10%)	3.8	2.7	23.6	133
Kopā:			20.2	25.7	63.7	568

TK Nr.	Trešdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / O ₂ / Hidr. / Kcal			
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01, A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	10.2	12.6	151
35	Tvaicēti griķi	130 gr. (+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
3830	Cūkgalas stroganovs saldā krējuma mērcē *A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	12.1	6.8	172
1336	Kāpostu - dillu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.9	34
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
Kopā:			19.5	28.3	76.4	643

TK Nr.	Ceturtdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / O ₂ / Hidr. / Kcal			
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
382	Cūkgalas kotlete *A01, A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	11.3	7.1	175
1443	Piena mērcē ar zaļumiem *A01, A07	50 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	5.6	70
2175	Burkānu salāti ar ķiploku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.8	33
1509	Formas maize *A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.1	20
3575	Kakao krēms ar dzērvenu ķīseli *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	8.7	12.2	149
Kopā:			25.8	29.0	69.6	646

Sastādīja
/ Valda Lūša SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

TK Nr.

	Piekttdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi ^{*A01}	150 gr.(+/- 10%)	4.5	6.8	14.5	139
1865	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem ^{*A01,A07}	100 gr.(+/- 10%)	9.1	14.4	9.5	204
2180	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem un ellu	50 gr.(+/- 10%)	1.7	2.1	1.5	32
1343	Saldskābā maize ^{*A01}	30 gr.(+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
2141	Piparmētru tēja	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			20.2	24.2	73.1	596

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	105.1	132.2	353.0	3037

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Ieņa SIA "IRG" tehnoloģis /

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 3. n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3828	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.3	7.6	6.5	100
3331	Plovs cūkgaļas	250 gr. (+/- 10%)	14.9	18.1	65.6	485
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.1	25
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
2204	Paninas 0,5 % *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
Kopā:			23.7	28.7	90.8	718

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
854	Kartupelu biezenis *A07	210 gr. (+/- 10%)	5.2	6.9	26.2	191
1081	Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	15.6	6.3	207
3929	Kāļu - burkānu salāti ar krējumu un zaļumiem *A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	3.3	41
1509	Formas maize *A01	60 gr. (+/- 10%)	3.5	0.7	24.4	118
2207	Biezais zemenu ķīselis ar pienu *A07	220 gr. (+/- 10%)	4.4	3.1	27.5	154
Kopā:			24.3	29.0	87.7	711

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	10.2	12.6	151
35	Tvaicēti griķi	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
3830	Cūkgaļas strogonovs saldā krējuma mērcē *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9.3	13.3	7.5	190
1336	Kāpostu - dillu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
Kopā:			22.9	33.0	101.0	798

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1458	Vārīti makaroni *A01	150 gr. (+/- 10%)	7.7	2.7	43.5	229
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	11.3	7.1	175
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	5.3	6.7	84
2175	Burkānu salāti ar ķiploku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.8	33
1509	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3575	Kakao krēms ar dzērvenu ķīseli *A07	160 gr. (+/- 10%)	5.8	10.4	13.6	174
Kopā:			29.0	32.2	83.9	744

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lāča SIA "IRG" tehnoloģis /

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi ^{*A01}	150 gr. (+/- 10%)	4.5	6.8	14.5	139
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem ^{*A01, A07}	110 gr. (+/- 10%)	10.8	18.0	11.7	253
2180	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem un ellu	60 gr. (+/- 10%)	2.0	5.1	1.7	61
1343	Saldskābā maize ^{*A01}	55 gr. (+/- 10%)	2.9	0.1	27.7	123
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			24.8	30.9	98.5	778

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karti	124.8	153.9	461.9	3750

Sastādīja _____
/ Valda Lācis SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No 14-sept.-26
Līdz 18-sept.-26

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12. klase 3. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3828	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	1.7	9.9	8.6	131
3331	Plovs cūkgaļas	280 gr. (+/- 10%)	16.7	20.3	73.5	544
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.1	25
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
2204	Panīnas 0,5 % *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
Kopā:			26.2	33.2	103.4	819
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
854	Kartupeļu biezenis *A07	270 gr. (+/- 10%)	6.7	8.9	33.7	246
1081	Cūkgaļas veltnītis ar kimenēm *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	15.6	6.3	207
3929	Kālu - burkānu salāti ar krējumu un zaļumiem *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	4.2	68
1509	Formas maize *A01	60 gr. (+/- 10%)	3.5	0.7	24.4	118
2207	Biezais zemenu ķīselis ar pienu *A07	250 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	36.3	189
Kopā:			26.2	33.6	104.9	829
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	13.3	16.9	199
35	Tvaicēti griķi	220 gr. (+/- 10%)	5.1	1.3	64.8	291
3830	Cūkgaļas strogonovs saldā krējuma mērcē *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.1	14.5	8.1	207
1336	Kāpostu - dillu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
Kopā:			25.5	37.7	119.9	927
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1458	Vārīti makaroni *A01	200 gr. (+/- 10%)	10.2	3.7	58.0	306
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	11.3	7.1	175
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	5.3	6.7	84
2175	Burkānu salāti ar kiploku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.8	33
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
3575	Kakao krēms ar dzērvenu ķīseli *A07	160 gr. (+/- 10%)	5.8	10.4	13.6	174
Kopā:			31.8	33.2	100.4	831

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lāča SIA "IRG" tehnoloģis /

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2871	Vistas galas zupa ar makaroniem un zaļumi ^{*A01}	150 gr. (+/- 10%)	4.5	6.8	14.5	139
1865	Vārīti kartupeli	220 gr. (+/- 10%)	4.4	0.2	32.6	154
2620	Maltās galas mērce ar zaļumiem ^{*A01,A07}	120 gr. (+/- 10%)	10.9	17.3	11.4	245
2180	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem un ellu	70 gr. (+/- 10%)	2.2	8.2	1.9	90
1343	Saldskābā maize ^{*A01}	65 gr. (+/- 10%)	3.4	0.1	32.8	145
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			26.1	33.2	106.4	836

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	135.9	170.8	535.0	4241

Sastādīja _____
/ Valda Lācis SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

IRG Launags 3. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	5.1	18.8	141
2487	Kviešu maize ar ogu mērci *A01	50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	20.6	91
Kopā :			6.5	5.3	39.4	231
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3377	Rudzu rupjmaize ar sviestu un tomātu *A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	2.9	4.1	18.4	123
2583	Auzu cepumi *A01,A03	20 gr. (+/- 10%)	1.1	3.0	11.7	78
362	Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.9	2.4	10.4	79
Kopā :			7.9	9.5	40.5	280
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3167	Kartupeļu - zirņišu salāti ar krējumu *A07	100 gr. (+/- 10%)	2.1	4.1	10.8	90
1285	Formas maize ar sviestu *A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.4	4.1	16.3	112
3716	Liepziedu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			4.5	8.2	29.1	209
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.1	3.0	18.9	114
1492	Graudu maize ar krēmsieru *A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	2.9	4.5	9.4	88
Kopā :			6.0	7.4	28.3	203
TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1033	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8.1	4.7	24.9	182
3279	Ogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	6.9	30
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.5	23
Kopā :			8.6	4.9	37.3	235

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MKI72	4 - 12	5 - 12	16 - 48	139 - 321
Kartē	33.5	35.2	174.6	1158

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu