

Ēdienkarte

IRG
Rīga 10.-12.kl. (ola,zivs)

No 02-okt.-23
Līdz 06-okt.-23

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas		
Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8	138
Makaroni ar malto gaļu	*A01		250 gr. (+/- 10%)	15.3	16.2	55.0	436
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	3.9	69
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefīrs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Auglis (banāns)			80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :				29.2	33.3	113.3	880
Otrdiena		51	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07		300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1	362
Marinētu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	5.5	6.5	81
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ābolu sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07		300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :				26.4	31.4	101.2	808
Trešdiena		48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07		200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vārīti griķi			120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07		120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8	223
Biešu - ābolu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Apelsīnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā :				26.6	28.8	113.7	827
Ceturtdiena		47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8	108
Vārīti kartupeļi			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerg.)			140 gr. (+/- 10%)	9.4	14.9	27.5	284
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.2	3.1	72
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Cidoniju dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	70
Kopā :				22.6	28.4	112.8	807
Piektdiena		47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov			300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7	461
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5	59
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12		150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
Kopā :				21.9	28.9	114.9	814

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	126.7	150.8	555.8	4136

Sastādīja
/ Inese Hohfelds SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.kl. (celiakija)

No 02-okt.-23
Līdz 06-okt.-23

Kompleksas pasākums "Kopā ēdām veselīgi!"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās izmaiņas		
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zālumiem			150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6 104
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)			180 gr. (+/- 10%)	10.9	11.4	48.4 344
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un eļļu			50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8 48
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kefīrs 2%		*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Auglis (banāns)			80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0 70
Kopā :				21.2	24.4	88.2 688
Otrdiena		47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu		*A07	200 gr. (+/- 10%)	12.1	17.5	16.1 277
Marinētu gurķu salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.1 49
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3 48
Biezais augļu ķīselis ar pienu		*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā :				19.8	25.3	72.3 635
Trešdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa		*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2 124
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)		*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	11.4	7.5 183
Biešu - ābolu salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0 48
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Apelsīnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7 63
Kopā :				20.8	22.4	78.6 630
Ceturtdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu		*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	5.8 90
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)		*A03, A07	80 gr. (+/- 10%)	8.5	12.1	9.7 183
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.8 52
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0 53
Kopā :				17.1	22.2	61.3 547
Piektdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov			200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2 320
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu		*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.3	2.1	1.8 35
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Augļu mērce ar putukrējumu		*A07, A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9 199
Kopā :				16.7	22.8	75.5 606

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	95.6	117.1	375.9	3105

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (celiakija)

No 02-okt.-23
Līdz 06-okt.-23

		Maņoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.9	13.6	71.1 463
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8 48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0 70
Kopā :			24.1	28.7	114.0 842
Otrdiena		48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.2	19.3	21.6 319
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	6.7 62
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā :			21.2	27.1	84.2 707
Trešdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	13.2	13.5	10.0 215
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0 48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Kopā :			23.3	27.4	95.9 755
Ceturtdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8 108
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.7	11.7 206
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.8 52
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 70
Kopā :			19.3	24.9	84.0 723
Piektdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4 390
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5 59
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07, A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9 199
Kopā :			18.4	26.7	88.4 700

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.3	134.8	466.4	3727

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12.kl. (celiakija)

No 02-okt.-23

Līdz 06-okt.-23

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.3	12.8 138
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.9	13.6	71.1 463
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	3.9 69
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7 70
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0 70
Kopā :			24.5	30.3	115.1 862
Otrdiena 49		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1 362
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	6.7 62
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2 209
Kopā :			22.8	29.0	95.3 801
Trešdiena 46		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	13.2	13.5	10.0 215
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7 69
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Kopā :			24.1	28.5	104.3 828
Ceturtdiena 45		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8 108
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03, A07	140 gr. (+/- 10%)	9.0	16.9	15.5 252
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	6.2	3.1 72
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9 155
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 70
Kopā :			20.2	30.2	91.2 803
Piekdiena 45		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		300 gr. (+/- 10%)	15.8	15.8	63.7 461
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.2	2.5 59
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07, A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9 199
Kopā :			20.2	28.7	106.3 823

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	111.8	146.8	512.2	4118

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Komplekss pasākums "Mācību ēdiena izstrāde"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās izmaiņas		
Pirmdiena	20	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Makaroni ar malto gaļu	*A01	180 gr. (+/- 10%)	12.5	13.2	37.5	326
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.5	2.8	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :			19.2	23.4	88.7	653
Otrdiena	50	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	11.8	18.9	23.0	316
Marinētu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.3	4.1	49
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerģ.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	46.0	218
Kopā :			16.0	25.5	97.7	694
Trešdiena	47	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar pupiņām (pārt. alerģ.)	*A09	150 gr. (+/- 10%)	3.9	2.6	10.9	83
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Vistas gaļas mērcē ar burkāniem (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	6.5	169
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Kopā :			20.1	17.1	87.8	586
Ceturtdiena	46	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3.3	5.3	4.4	80
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	2.8	52
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā :			17.4	20.8	72.1	553
Piektdiena	46	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.3	2.2	2.4	38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar rīsu pienu	*A12	300 gr. (+/- 10%)	1.3	3.2	55.4	259
Kopā :			17.9	17.6	110.2	680

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	90.6	104.4	456.5	3166

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu