



Ēdienkarte

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

No 29-apr.-24
Līdz 03-maijs-24

		Mainoties	pasūģiumam	Iespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	6.2	177
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	8.2	42.7	280
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9	51
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
Kopā :			19.0	22.9	70.5	596
Otrdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	1.7	3.4	10.3	79
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	26.5	299
Skābs krējums 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	15.3	62
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			19.2	22.7	82.0	667
Ceturtdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5	38.3	365
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā :			25.3	27.6	74.0	681
Piektdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	2.0	2.7	9.7	72
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	7.9	22.8	8.6	273
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4	16
Kopā :			15.5	27.6	68.4	614

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	79.0	100.8	294.9	2558

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	10.7	12.3	19.6 235
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8 310
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9 51
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1 49
Kopā :			21.7	23.2	98.6 748
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7 102
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	26.5 299
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6 41
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	1.1	5.3 35
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	20.4 83
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			20.0	24.5	90.2 718
Ceturtdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.6	20.3	50.3 443
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6 31
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4 234
Kopā :			26.4	30.4	85.9 759
Piektdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8 93
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.3	27.3	9.8 329
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6 42
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9 27
Kopā :			19.2	32.9	80.9 754

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
	87.3	111.0	355.6	2979

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 29-apr.-24

Līdz 03-maijs-24

IRG

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

	Maimoties	pasūtītam	iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	11.1	13.4	18.2	241
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.1	8.9	54.9	339
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	6.1	6.6	85
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā :			23.1	28.8	108.7	870
Otrdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.8	16.6	32.9	349
Skābs krējums, 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auglis (bumbieris)		120 gr. (+/- 10%)	0.6	0.4	14.9	66
Kopā :			26.3	30.7	91.7	833
Ceturtdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2	520
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā :			27.6	33.2	97.8	836
Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8	93
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.3	27.3	9.8	329
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.6	22
Kopā :			21.0	33.3	96.8	828

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	98.0	126.0	395.0	3368

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsīprinu



Ēdienkarte

IRG
Rīga 10.-12.kl. (ola,zivs)

No 29-apr.-24
Līdz 03-maijs-24

	Mainoties	pasūtījumam	iespejamas	izmaiņas		
Pirmdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (pārt. alerg.)	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	10.4	11.4	20.3	230
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.4	50.4	344
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	6.1	6.6	85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.1	49
Kopā :			27.8	27.6	115.8	834
Otrdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar vistas gaļu		300 gr. (+/- 10%)	15.8	16.6	32.9	349
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auglis (bumbieris)		120 gr. (+/- 10%)	0.6	0.4	14.9	66
Kopā :			28.4	30.9	101.3	805
Ceturtdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.8	23.1	62.2	520
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6	31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā :			29.0	33.4	105.4	848
Piektdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	12.8	93
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5.3	1.1	51.8	239
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	27.5	9.3	324
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6	42
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
Kopā :			21.5	33.6	106.3	819

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	106.6	125.4	428.8	3307

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsipirinu _____



Ēdienkarte

No 29-apr.-24

Līdz 03-maijs-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.kl.(laktozes diēta)

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	8.8	11.0	8.4 171
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.7	11.3	38.0 285
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1 37
Kopā :			18.4	24.8	75.5 607
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu		150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.5	9.1 67
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.6	14.6	26.5 299
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	15.3 62
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			19.6	19.9	82.5 593
Ceturtdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	17.5	38.3 365
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6 31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezais augļu ķīselis ar rīsu pienu	*A12	250 gr. (+/- 10%)	1.2	2.5	49.4 228
Kopā :			17.2	21.3	103.6 687
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	1.3	3.1	7.0 62
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Malta cūkgaļa mērcē (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.4	13.0	8.5 187
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6 42
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	3.4 16
Kopā :			17.3	18.5	80.2 562

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	72.5	84.4	341.8	2449

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	3.7	9.8 82
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	12.3	12.5	34.6 307
Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	6.9 51
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1 33
Kopā :			17.4	18.7	72.6 536
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	1.7	3.4	10.3 79
Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9 171
Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.2	7.7	8.5 117
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	5.9 47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	15.3 62
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā :			13.8	18.9	90.5 595
Ceturtdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Sautēti burkāni ar rīsiem un zirnīšiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	7.1	32.6 211
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	2.6 31
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4 234
Kopā :			18.3	17.4	75.8 539
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	7.6	7.1 107
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.1	8.7	49.8 310
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.1	6.6 42
Rudzu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3 67
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.5 33
Kopā :			13.5	17.8	84.5 558

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	63.1	72.7	323.4	2228

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu