



# Ēdienkarte

## IRG

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

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu (1) (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)	4.3	5.1	9.8	104
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.7	15.9	6.7	213
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
<b>Kopā:</b>			<b>20.6</b>	<b>24.0</b>	<b>58.7</b>	<b>566</b>

Trešdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	11.5	6.0	142
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.5	12.0	56.0	381
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
Rīsu gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
<b>Kopā:</b>			<b>17.7</b>	<b>24.6</b>	<b>80.0</b>	<b>636</b>

Ceturtdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Krējuma mērce ar sīpoliem (C)	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	7.2	4.0	83
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.0	41
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	350 gr. (+/- 10%)	7.3	4.5	48.1	270
<b>Kopā:</b>			<b>26.0</b>	<b>25.4</b>	<b>81.4</b>	<b>670</b>

Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	6.2	6.8	99
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.0	11.6	5.3	160
Burkānu, puravu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
<b>Kopā:</b>			<b>18.3</b>	<b>23.2</b>	<b>71.9</b>	<b>626</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karte	82.6	97.1	292.0	2498

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Høpfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

IRG

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

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

Mainīties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu (1) (pārt. alerģ.)		210 gr. (+/- 10%)	4.8	5.9	13.0	127
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	19.6	8.6	255
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
		<b>Kopā:</b>	<b>23.1</b>	<b>28.7</b>	<b>79.7</b>	<b>729</b>

Trešdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.2	13.7	8.3	173
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	12.9	13.6	72.5	467
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
		<b>Kopā:</b>	<b>20.2</b>	<b>28.5</b>	<b>106.6</b>	<b>813</b>

Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.6	14.6	0.6	175
Krējuma mērce ar sīpoliem (C)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.6	8.6	4.8	99
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07, A12	300 gr. (+/- 10%)	6.9	4.3	35.1	212
		<b>Kopā:</b>	<b>23.3</b>	<b>31.2</b>	<b>82.9</b>	<b>769</b>

Piektdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	7.0	9.0	118
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	120 gr. (+/- 10%)	8.4	13.1	6.9	181
Burkānu, puravu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
		<b>Kopā:</b>	<b>20.5</b>	<b>25.6</b>	<b>87.6</b>	<b>722</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	87.1	114.0	356.9	3033

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

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

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējams izmaiņas

Otrdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu (1) (pārt. alerg.)		210 gr. (+/- 10%)	4.8	5.9	13.0	127
Vārti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2	204
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	14.5	24.3	10.5	319
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
Rīsu gaļete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
<b>Kopā:</b>			<b>27.7</b>	<b>33.5</b>	<b>92.4</b>	<b>868</b>

Trešdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.2	13.7	8.3	173
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		300 gr. (+/- 10%)	14.4	15.1	89.0	553
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
<b>Kopā:</b>			<b>22.0</b>	<b>30.7</b>	<b>134.4</b>	<b>953</b>

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.3	144
Cepts vistas šķinkītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Krējuma mērce ar sīpoliem (C)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0.8	11.5	6.4	132
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Biežais augļu ķīselis ar pienu	*A07,A12	350 gr. (+/- 10%)	7.3	4.5	48.1	270
<b>Kopā:</b>			<b>28.3</b>	<b>31.0</b>	<b>101.1</b>	<b>860</b>

Piektdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	7.0	9.0	118
Vārti griķi		180 gr. (+/- 10%)	7.8	1.5	61.0	289
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	9.0	15.2	9.2	212
Burkānu, puravu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
<b>Kopā:</b>			<b>23.3</b>	<b>28.2</b>	<b>106.9</b>	<b>833</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 980
Kartē	101.3	123.4	434.7	3513

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Hōhfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_



# Ēdienkarte

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
<b>Otrdiena</b>		42				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.0	110
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	14.6	12.3	6.5	195
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
		<b>Kopā:</b>	<b>22.9</b>	<b>20.9</b>	<b>64.2</b>	<b>543</b>
<b>Trešdiena</b>		24				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar šampinjoniem	*A07,A09	200 gr. (+/- 10%)	3.8	6.7	5.8	99
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	11.6	12.7	31.9	294
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	42
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
		<b>Kopā:</b>	<b>18.4</b>	<b>21.9</b>	<b>64.3</b>	<b>526</b>
<b>Ceturtdiena</b>		3				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	6.1	64
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rabarbaru uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.2	2.9	39.8	192
		<b>Kopā:</b>	<b>20.0</b>	<b>21.8</b>	<b>75.2</b>	<b>583</b>
<b>Piektdiena</b>		17				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	3.0	4.6	6.0	80
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9.5	13.2	6.2	184
Burkānu, puravu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
		<b>Kopā:</b>	<b>20.1</b>	<b>23.1</b>	<b>74.0</b>	<b>590</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
81.3	87.7	277.7	2242

Sastādīja

/ Inese Hoffelde STA-IRG tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 19-nov.-24

Līdz 22-nov.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (laktozes diēta)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.6	147
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	17.6	14.7	7.8	233
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	3.6	47
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
		<b>Kopā:</b>	<b>28.9</b>	<b>25.5</b>	<b>92.9</b>	<b>720</b>

Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar šampinjoniem	*A07,A09	250 gr. (+/- 10%)	4.7	8.3	7.2	124
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16.4	18.2	48.8	432
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	42
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
		<b>Kopā:</b>	<b>25.2</b>	<b>29.1</b>	<b>91.5</b>	<b>729</b>

Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.2	129
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Krējuma mērce ar sīpoliem (L)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.6	9.8	103
Kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.0	50
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rabarbaru uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.2	2.9	39.8	192
		<b>Kopā:</b>	<b>23.7</b>	<b>24.7</b>	<b>101.8</b>	<b>731</b>

Piektdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	3.4	5.6	8.2	100
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.7	192
Maltās galas mērce (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.3	17.4	12.5	250
Burkānu, puravu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Upenu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	6.3	32
		<b>Kopā:</b>	<b>23.3</b>	<b>28.7</b>	<b>96.9</b>	<b>746</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupās alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	101.1	108.0	383.0	2927

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

Otrdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	12.8	113
Grūbas ar sēnēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.4	7.4	50.6	302
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	2.8	47
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			14.8	16.1	82.4	540
Trešdien	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Dārzenu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	11.5	6.0	142
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8	360
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	33
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	6.7	28
Kopā:			15.9	26.8	80.3	626
Ceturtdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2	202
Krējuma mērcē ar sīpoliem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0.8	5.8	3.5	69
Kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	4.0	41
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.0	4.1	24.8	168
Kopā:			25.6	28.6	72.0	658
Piektdiena	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.5	10.4	99
Pupīnas meksikāņu gaumē		230 gr. (+/- 10%)	21.4	9.8	43.5	344
Burkānu, puravu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	9.4	76
Rudzu maīze, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā:			26.8	19.8	81.7	609

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	83.0	91.4	316.5	2433

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Inese Holfeldē SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu \_\_\_\_\_