

Ēdienkarte

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

No 01-dec.-25
Līdz 05-dec.-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3 14.6 130
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8 33.8 160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2 7.0 147
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2 0.5 38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Piparmētru dzēriens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1 2.1 12
Kopā :				14.1	23.0 71.3 551
Otrdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8 13.0 113
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2 24.5 116
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07		60 gr. (+/- 10%)	13.6	19.3 2.6 242
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2 3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0 2.0 11
Kopā :				22.7	28.7 58.6 592
Trešdien		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	3.2	6.1 11.9 116
Makaroni ar dārzeņiem	*A06		200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3 39.0 288
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2 2.8 55
Saldskābā maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 74
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 3.2 14
Kopā :				12.8	21.7 75.5 546
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu solanka ar šampinjoniem	*A07		210 gr. (+/- 10%)	2.5	6.3 11.9 116
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem			250 gr. (+/- 10%)	5.7	14.0 29.1 266
Skābs krējums 20%	*A07		20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0 0.6 41
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1 6.1 45
Saldskābā maize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2 27.9 110
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2 14.3 61
Kopā :				12.2	26.8 90.0 639
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2 25.6 114
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03		80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3 17.4 139
Siltā tomātu mērce	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0 3.5 38
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1 6.6 59
Saldskābā maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.3	12.9 21.5 206
Kopā :				14.4	23.6 93.2 629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	76.3	123.7	388.6	2957

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 01-dec.-25

Līdz 05-dec.-25

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

Komplekss pasākums 1. līnī (celiakija)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.3	14.6	130
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	15.5	5.5	206
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :			21.2	26.1	64.6	620
Otrdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	9.3	130
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā :			19.1	26.6	64.2	617
Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.9	5.7	9.4	102
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	11.6	13.4	34.0	306
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Kefīrs 2%	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.1	3.6	6.8	85
Kopā :			22.7	25.1	61.2	604
Ceturtdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	5.8	157
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	11.9	16.1	19.9	276
Svaigs gurķis		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.3	9
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			22.3	27.6	58.2	618
Piektdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1	136
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	5.4	5.3	70
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.0	9.7	16.1	154
Kopā :			17.7	28.1	61.8	607

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	102.9	133.5	310.0	3066

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

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

No 01-dec-25

Līdz 05-dec-25

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienas 23		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)		5.7 8.4 19.5	174
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)		5.6 1.1 44.0	208
Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)		10.2 15.5 5.5	206
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)		1.0 3.2 0.5	38
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)		0.9 0.2 8.0	74
Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)		0.7 0.1 2.1	13
Kopā :				24.0 28.5 79.7	713
Otrdienas 14		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)		4.4 9.8 12.5	158
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)		3.7 0.2 27.5	131
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)		9.3 14.6 17.2	240
Kāpostu diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)		1.1 3.2 3.2	46
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)		1.8 0.4 16.1	148
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)		0.8 0.0 2.0	12
Kopā :				21.1 28.2 78.5	734
Trešdienas 16		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)		3.8 7.4 15.2	144
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)		12.5 14.8 44.6	365
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)		1.1 4.2 2.8	55
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)		1.8 0.4 16.1	148
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)		0.1 0.0 4.3	19
Kopā :				19.3 26.8 83.0	731
Ceturtdienas 12		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)		8.2 12.0 8.0	177
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)		12.9 17.3 25.9	316
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)		0.7 2.1 6.1	45
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)		2.6 0.6 24.1	222
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)		0.0 0.2 19.1	81
Kopā :				24.5 32.2 83.1	840
Piektdienas 15		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)		4.0 0.4 46.2	204
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)		12.2 9.6 0.1	136
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)		0.1 6.4 6.4	84
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)		1.2 3.1 6.6	59
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)		0.9 0.2 8.0	74
Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)		1.5 16.0 23.0	240
Kopā :				20.0 35.7 90.2	797

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.0	151.4	414.5	3814

Sastādīja

Apstiprinu

Kompleksās pasākuma 1. MKK (piens)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5 174
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8 160
Cūkgālas stroganovs (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7 214
Skābu kāpostu locīņu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5 38
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
Piparmētru dzēriens ar citronu			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1 12
Kopā :				22.1	27.6	72.3 630
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu		*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeļi			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgālas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)		*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2 240
Kāpostu dillu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2 46
Rudzu maize, pilngraudu		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0 11
Kopā :				21.9	25.7	81.3 651
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenņu zupa ar olu un bez krējuma		*A01,A03	210 gr. (+/- 10%)	3.6	3.0	15.9 106
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.2	34.7 336
Vitamīnu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8 55
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2 14
Kopā :				20.2	22.6	75.2 585
Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara (pārt. alerģ.)			160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgālas un dārzeņu sautējums			200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8 256
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1 45
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Rāmkalnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3 61
Kopā :				22.1	28.1	64.4 598
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Vistas gaļas kotlete		*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	0.1	6.4	6.4 84
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6 59
Saldskābā maize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu			250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6 165
Kopā :				19.3	20.7	99.1 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	105.6	124.7	392.2	3116

Sastādīja

Apstiprinu

Kompleksās pasākuma 07.01.2023. (priekš)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.7	8.4	19.5	174
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.6	192
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	9.8	16.8	12.8	244
Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	0.5	38
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Piparmētru dzēriens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	2.1	13
Kopā:			24.3	29.8	88.8	725
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu	*A01	210 gr. (+/- 10%)	6.7	9.0	28.1	222
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerg.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	17.2	240
Kāpostu dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	2.0	12
Kopā:			24.6	27.5	97.9	746
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un bez krējuma	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	4.0	3.4	19.1	124
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.3	17.4	45.5	407
Vitamīnu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	2.8	55
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:			23.2	25.2	99.6	715
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)	9.3	14.1	9.6	207
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250 gr. (+/- 10%)	11.8	16.3	25.9	302
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	6.1	45
Saldskābā maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:			25.5	32.9	83.1	719
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	0.2	8.6	8.5	112
Biešu, zaļumu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.6	59
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ogas želejā ar augu izcelsmes pienu		350 gr. (+/- 10%)	3.6	3.2	47.3	233
Kopā:			21.9	23.8	130.4	815

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.5	139.2	499.9	3720

Sastādīja

Apstiprinu