

Ēdienkarte

IRG

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

No 15-dec.-25

Līdz 19-dec.-25

Kompleksās pasākuma "Mācību (cēluma) Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas						
Pirmdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	7.0	153
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7	265
Burkānu - sēklinu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Cidoniju sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.7	28
Kopā:			18.7	23.6	69.7	605
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.0	9.6	144
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Maltās gaļas mērce (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.0	13.2	4.6	180
Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:			19.1	26.8	59.0	596
Trešdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:			24.9	23.6	87.0	697
Ceturtdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.4	5.4	5.0	74
Vārīti bezglutēna makaroni		100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	148
Cūkgāļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:			16.1	20.9	64.1	549
Piektdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgāļas cīsini	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.2	7.8	1.2	109
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	5.2	10.0	87
Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Cepumi (alergijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0	183
Kopā:			14.5	22.5	88.8	625

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	93.3	117.4	368.6	3071

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG

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

No 15-dec-25

Līdz 19-dec-25

Kompleksas pasākuma ēd. shēma (cēlākā)									
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas				
Pirmdiena		14	Svars		Uzturvērtības porcijā				
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem		*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.3	9.8	174		
Makaroni ar sieru (celiakija)		*A07	180 gr. (+/- 10%)	8.6	8.5	48.8	310		
Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85		
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148		
Cidoniju sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37		
Kopā :				20.8	25.3	91.9	753		
Otrdiena		23	Svars		Uzturvērtības porcijā				
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu		*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	12.2	12.8	178		
Vārīti kartupeļi			180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131		
Maltās gaļas mērce (celiakija)		*A07	120 gr. (+/- 10%)	10.4	14.6	6.1	200		
Raibie kāpostu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53		
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148		
Jānogu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39		
Kopā :				21.5	30.6	77.3	749		
Trešdiena		18	Svars		Uzturvērtības porcijā				
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas gaļas plov			250 gr. (+/- 10%)	14.9	14.3	56.6	414		
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48		
Rīsu galete			10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74		
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi		*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237		
Kopā :				26.2	25.6	100.5	773		
Ceturtdiena		22	Svars		Uzturvērtības porcijā				
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu (celiakija)		*A07	210 gr. (+/- 10%)	1.8	6.5	6.6	92		
Vārīti bezglutēna makaroni			120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178		
Cūkgaļas kotlete (celiakija)		*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155		
Veselības salāti ar jogurta mērci		*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37		
Rīsu galete			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1	148		
Rāmkalnu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81		
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54		
Kopā :				18.2	23.2	95.9	745		
Piektdiena		44	Svars		Uzturvērtības porcijā				
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vārīti griķi			130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.0	208		
Cūkgaļas cīsiņi		*A07	90 gr. (+/- 10%)	10.8	11.7	1.8	164		
Piena mērce ar dārzeņiem (pārt. alerg.)			80 gr. (+/- 10%)	0.3	6.9	13.4	116		
Biešu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59		
Upēņu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35		
Cepumi (alerģijas)			40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0	183		
Kopā :				19.6	28.4	104.6	765		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.2	133.0	470.2	3785

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 15-dec.-25
Līdz 19-dec.-25

Kompleksās pasākuma "Pirmās palīdzības izmaiņas"						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	150 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	7.8	139
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
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
Kopā:			18.3	25.2	75.0	603
Otrdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.9	15.3	9.4	217
Raibie kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:			20.3	23.5	73.0	581
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	12.3	43.1	337
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biežais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:			17.5	17.4	106.5	655
Ceturtdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.9	6.5	10.1	106
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
Veselības salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā:			18.2	24.9	86.3	649
Piektdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		120 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.1	192
Biešu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Auzu lielceļums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			17.0	23.4	76.7	635

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
91.4 114.4 417.5 3123

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-9.kl. (piens)

No 15-dec.-25

Līdz 19-dec.-25

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar zaļumiem (1)	*A03	200 gr. (+/- 10%)	7.5	9.7	11.0	163
Makaroni ar dārzeņiem	*A06	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8	360
Burkānu - sēkļņu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.5	19.8	95
Cidoniju sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	9.0	37
Kopā:			21.5	29.2	96.9	740
Otrdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.2	12.6	155
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10.3	17.4	12.5	250
Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	9.8	39
Kopā:			25.3	29.3	95.4	739
Trešdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	17.0	15.4	53.9	421
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	6.2	3.9	75
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar augu izcelsmes pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:			20.9	23.5	117.1	766
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.5	8.6	13.4	141
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	5.1	153
Piena mērce (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	0.1	3.7	9.7	72
Veselības salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	6.6	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	19.1	81
Kopā:			19.8	28.2	101.8	748
Piektdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	6.5	1.2	50.7	240
Cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem		120 gr. (+/- 10%)	9.3	14.6	5.1	192
Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			19.4	23.8	95.3	724

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.8	134.1	506.4	3716

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei (veģetārā)

No 15-dec.-25
Līdz 19-dec.-25

Kopīgais pasākums "Kvalitāte" (Vērtības)						
		Malnотies	pasūtījūmām	Iespējamās		izmaiņas
Pirmdiena		13	Svars		Uzturvērtības porcijā Olballt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	38.3	283
Burkānu - sēklinu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.5	5.0	8.2	85
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
Kopā:			17.8	23.8	75.9	594
Otrdiena		15	Svars		Uzturvērtības porcijā Olballt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.1	5.0	13.3	107
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	14.7	5.1	167
Raibie kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.0	53
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā:			13.0	23.2	80.0	575
Trešdien		12	Svars		Uzturvērtības porcijā Olballt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu risoto		200 gr. (+/- 10%)	5.6	5.4	55.3	293
Jauktu dārzenu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.2	4.1	48
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	9.6	7.9	31.8	237
Kopā:			18.0	16.8	104.4	642
Ceturtdiena		27	Svars		Uzturvērtības porcijā Olballt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	8.5	10.4	126
Grūbas ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.4	6.9	42.5	256
Veselības salāti ar jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	5.6	37
Rudzu maize, pilngraudu	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			12.5	17.4	97.2	597
Piekttdiena		41	Svars		Uzturvērtības porcijā Olballt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Piena mērce ar dārzeņiem	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	6.0	82
Biešu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Auzu lielcepušs	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			16.1	19.5	94.9	664

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kārtē	77.5	100.8	452.4	3071

Sastādīja

Apstiprinu