

Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienā 29		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
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.9	9.7 214
Skābu kāpostu locīnu salāti ar ellu		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
Otrdienā 29		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	7.4	21.1 175
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē (pārt. alerģ.)	*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	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
Trešdienā 28		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 ellu		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
Ceturtdienā 27		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sāļvira (pārt. alerģ.)		160 gr. (+/- 10%)	8.6	11.4	5.6 163
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8 256
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		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
Piektdienā 26		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 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		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6 165
Kopā :			19.3	20.7	99.1 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
105.6	124.7	392.2	3116

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

Kompleksas pasākums 3. šķir. (piens)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		31	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
Cūkgālas 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		34	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
Cūkgālas 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		32	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		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sālvara (pārt. alerg.)			250 gr. (+/- 10%)	9.3	14.1	9.6 207
Cūkgālas 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		32	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

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

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 34		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 ellu		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
Otrdiena 38		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 kartupeli		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
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
Trešdiena 38		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu 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 ellu		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
Ceturtdiena 36		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 ellu		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
Piektdiena 44		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 ellu		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

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

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 12-janv.-26
Līdz 16-janv.-26

Kompleksas pusdienas 1.-4.klasei (veģetāri)							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		23	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 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			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :				14.1	23.0	71.3	551
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07		160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
Vārīti kartupeli			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 ellu			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		19	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 ellu			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		19	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 zirņiem			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 ellu			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		24	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 ellu			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