

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-9.klasei

No 01-dec.-25  
Līdz 05-dec.-25

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                           | 19       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 15     | Škelto zirņu zupa ar zaļumiem       |          | 200 gr. (+/- 10%) | 5.7                                                         | 8.4  | 19.5 | 174 |
| 35     | Vārīti griķi                        |          | 120 gr. (+/- 10%) | 5.2                                                         | 1.0  | 40.6 | 192 |
| 149    | Cūkgaļas stroganovs                 | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 9.7                                                         | 16.5 | 5.9  | 215 |
| 1374   | Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu |          | 70 gr. (+/- 10%)  | 1.0                                                         | 3.2  | 0.5  | 38  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu             | *A01     | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.4  | 19.8 | 95  |
| 2455   | Piparmētru dzēriens ar citronu      |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.7                                                         | 0.1  | 2.1  | 13  |
| Kopā:  |                                     |          |                   | 25.1                                                        | 29.7 | 88.6 | 727 |

| TK Nr. | Otrdiena                         | 25           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|----------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 6      | Biešu zupa ar gaļu un krējumu    | *A01,A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 4.7                                                         | 9.3  | 15.3 | 166 |
| 33     | Vārīti kartupeļi                 |              | 180 gr. (+/- 10%) | 3.7                                                         | 0.2  | 27.5 | 131 |
| 1250   | Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 11.2                                                        | 15.2 | 18.5 | 259 |
| 1336   | Kāpostu dillu salāti ar eļļu     |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 3.2  | 3.2  | 46  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu          | *A01         | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 0.4  | 19.8 | 95  |
| 1875   | Karkadē dzēriens                 |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0.8                                                         | 0.0  | 3.0  | 16  |
| Kopā:  |                                  |              |                   | 24.5                                                        | 28.4 | 87.5 | 713 |

| TK Nr. | Trešdiena                      | 22           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1947   | Skābeņu zupa ar olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 3.5                                                         | 6.7  | 14.3 | 132 |
| 1958   | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem  | *A01         | 250 gr. (+/- 10%) | 15.3                                                        | 17.4 | 45.5 | 407 |
| 39     | Vitamīnu salāti ar eļļu        |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 4.2  | 2.8  | 55  |
| 1343   | Saldskābā maize                | *A01         | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.7                                                         | 0.2  | 27.9 | 110 |
| 1264   | Rabarberu dzēriens             |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.0  | 4.3  | 19  |
| Kopā:  |                                |              |                   | 22.7                                                        | 28.5 | 94.8 | 723 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                              | 23   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|------------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2475   | Mājas sālvara ar krējumu                 | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 8.2                                                         | 12.0 | 8.0  | 177 |
| 2445   | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu | *A07 | 270 gr. (+/- 10%) | 12.9                                                        | 17.3 | 25.9 | 316 |
| 926    | Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu     |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                         | 2.1  | 6.1  | 45  |
| 1343   | Saldskābā maize                          | *A01 | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.7                                                         | 0.2  | 27.9 | 110 |
| 2125   | Rāmkalnu dzēriens                        |      | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0                                                         | 0.2  | 19.1 | 81  |
| Kopā:  |                                          |      |                   | 24.5                                                        | 31.8 | 86.9 | 728 |

| TK Nr. | Piektdiena                   | 25       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1283   | Vārīti rīsi                  |          | 130 gr. (+/- 10%) | 2.9                                                         | 0.3  | 33.3 | 148 |
| 429    | Vistas gaļas kotlete         | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%)  | 11.5                                                        | 8.5  | 8.4  | 156 |
| 924    | Siltā tomātu mērce           | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                         | 4.0  | 7.0  | 76  |
| 1278   | Biešu, zaļumu salāti ar eļļu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 3.1  | 6.6  | 59  |
| 1343   | Saldskābā maize              | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.1  | 18.6 | 74  |
| 1570   | Ogu mērce ar putukrējumu     | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 1.3                                                         | 12.9 | 21.5 | 206 |
| Kopā:  |                              |          |                   | 21.7                                                        | 28.8 | 95.4 | 719 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 18 - 36 | 23 - 37 | 79 - 144   | 700 - 960 |
| Kartē | 118.6   | 147.3   | 453.1      | 3610      |

Sastādīja

Apstiprinu