

SIA "IRG"

4.NEDĒLAS ĒDIENKARTE (3-6 gadi) no 02.06.2025-06.06.2025

	PIRMDIENA	Svars (gr.)	OTRDIENA	Svars (gr.)	TREŠDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
B R O K A S T I S	Auzu pārslu biezputra Zemeņu ievārījums Rīsu sausmaizīte Liepziedu tēja ar cukuru	160 20 7 205	Piena zupa ar makaroniem "Alfabēts" Kviešu maize ar sviestu un sieru	180 43 	Mannā biežputra ar kanēli Kliju maize ar sviestu Augļu tēja ar cukuru	160 23 205	Piena zupa ar auzu pārsliām Graudu maize ar sviestu	180 25	Četru graudu biezputra Krišu ievārījums Kimeņu tēja ar cukuru	160 20 150
P U S D I E N A S	Skābeņu zupa ar olu un krējumu Makaroni ar maļto gaļu Biešu salāti ar krējumu Rudzu rupjmaize Ogu dzēriens	160 160 50 25 150	Vārti kartupeļi Baltā mērce ar dillēm Vistas gaļas kotlete Kāpostu-dijļu salāti ar eļļu Formas maizē Jogurta krēms ar saldo ogu mērci	130 50 60 60 20 20 200	Biešu zupa ar krējumu Cūkgaļas pļavs Jauktu dārzeņu salāti ar citronu un eļļu Rudzu rupjmaize Vitamīnu ūdens	150 180 60 20 150	Zivju zupa ar sieru un zaļumiem Vārti griķi Maļtās gaļas mērce "Kurzemieku gaumē" Svaiga tomātu daiviņa Rudzu rupjmaize Ābolu sulas dzēriens	160 100 90 40 20 150	Vistas buljona zupa ar makaroniem Dārzeņu sautējums ar sautētu cūkgaļu Burkānu salāti ar krējumu Salda skābā maize Cidoniju dzēriens	150 180 60 20 150
L A U N A G S	Kviešu maize ar sviestu,desu 70% Auzu cepumi Augļi Karkadē dzēriens	48 20 70 180	Omelete Svaigu gurķu šķēītes Kviešu maize ar sviestu Liepziedu tēja ar cukuru Augļi	60 20 28 150 100	Cepī kartupeļi Sarkano redīsu salāti ar krējumu Tēja ar cukuru	120 50 150	Biezpiens ar krējumu Kliju maize ar sviestu un gurķi Piparmētru tēja ar cukuru	80 43 150	Kukurūzas pārslas ar pienu Graudu maize ar sviestu Augļi	170 23 100
	Kcal	1069	Kcal	1102	Kcal	1008	Kcal	1008	Kcal	1016

SIA "IRG" tehnoloģis: L.Strazda

SIA "IRG"

4. NEDĒĻAS ĒDIENKARTE (1-2 gadī) no no 02.06.2025-06.06.2025

	PIRMDIENA	Svars (gr.)	OTRDIENA	Svars (gr.)	TREŠDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
B O K A S T I S	Auzu pārslu biezputra Zemeņu ievārījums Rīsu sausmaizīte Liepziņu tēja ar cukuru	130 8 7 150	Piena zupa ar makaroniem "Alfabēts" Kviešu maize ar sviestu un sieru	150 27 	Mannā biezputra ar kanēli Kliju maize ar sviestu Augļu tēja ar cukuru	130 13 200	Piena zupa ar auzu pārslām Graudu maize ar sviestu	150 12 	Četru graudu biezputra Krišu ievārījums Ķimeņu tēja ar cukuru	150 10 150
	Skābeņu zupa ar oliu un krējumu Makaroni ar maizo gaļu Biešu salāti ar krējumu Rudzu rupjmaize Ogu dzēriens	130 150 50 15 150	Vārīti kartupeļi Baltā mērce ar dillēm Vistas gaļas kotlete Kāpostu-dīļu salāti ar eļļu Jogurta krēms ar saldo ogu mērci	100 30 60 60 150	Biešu zupa ar krējumu Cūkgaļas pļavs Jauktu dārzeņu salāti ar citronu un eļļu Vitamīnu ūdens	130 140 60 150	Zivju zupa ar sieru un zaļumiem Vārīti griķi Maltās gaļas mērce "Kurzemieku gaumē" Svaiga tomātu daivīna Ābolu sulas dzēriens	160 80 90 40 100	Vistas buljona zupa ar makaroniem Dārzeņu sautējums ar sautētu cūkgaļu Burkānu salāti ar krējumu Salda skābā maize Cidoniju dzēriens	100 160 60 10 150
	Kviešu maize ar sviestu, desu 70% Auzu cepumi Augļi Karkadē dzēriens	32 10 50 150	Omelete Svaigu gurķu šķēlītes Kviešu maize ar sviestu Liepziņu tēja ar cukuru Augļi	50 20 12 150 50	Cepiti kartupeļi Sarkano redīsu salāti ar krējumu Tēja ar cukuru	100 50 150	Biezpiens ar krējumu Kliju maize ar sviestu un gurķi Piparmēņu tēja ar cukuru	80 31 150	Kukurūzas pārslas ar pienu Graudu maize ar sviestu Augļi	170 15 50
L A U N A G S	Kcal	784	Kcal	791	Kcal	745	Kcal	729	Kcal	795

SIA "IRG" tehnoloģs: L. Strazda

SIA IRG
Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1676	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.3	3.8	24.5	158
1244	Zemeņu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
1133	Rīsu sausmaizīte *A01,A03,A05,A06,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
1686	Liepziedu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			6.9	3.9	47.4	252
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1045	Skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.5	8.2	10.8	128
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	160 gr. (+/- 10%)	11.5	12.6	35.6	311
501	Biešu salāti ar krējumu *A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	4.8	4.1	64
52	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.4	24
Kopā :			17.3	26.0	66.9	588
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2918	Kviešu maize ar sviestu, desu 70% *A01,A07	48 gr. (+/- 10%)	4.2	3.3	10.4	100
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
1242	Karkadē dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			5.8	7.2	27.1	228

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	30.1	37.1	141.4	1069

Sastādīja

(Laura Strazde SIA "IRG" tehnoloģis)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2547	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	3.6	29.0	179
672	Kviešu maize ar sviestu un sieru *A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.0	8.2	8.2	132
Kopā :			10.1	11.9	37.2	311
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1751	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2127	Baltā mērce ar dillēm *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.9	4.0	5.9	67
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	7.4	8.1	9.5	157
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.3	59
1722	Formas maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2696	Jogurta krēms ar saldo ogu mērci *A07	200 gr. (+/- 10%)	3.3	1.3	32.4	156
Kopā :			17.2	18.8	78.2	573
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
172	Omlete *A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	6.3	6.0	1.0	83
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.4	2
1159	Kviešu maize ar sviestu *A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.6	89
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			8.7	9.3	24.9	218

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	36.0	39.9	140.3	1102

Sastādīja

(Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1698	Mannā biezputra ar kanēli *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6.2	3.8	33.1	191
2666	Kliju maize ar sviestu *A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.4	2.6	9.3	76
824	Augļu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			8.6	6.4	47.2	286

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
5	Biešu zupa ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	2.3	7.1	12.3	123
2213	Cūkgaļas plov	180 gr. (+/- 10%)	10.5	8.9	48.4	316
1680	Jauktu dārzeņu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	2.7	64
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			16.1	21.5	74.0	559

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1298	Cepti kartupeli	120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
3033	Sarkano redīsu salāti ar krējumu *A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	1.1	1.2	17
1635	Tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			3.0	7.2	20.9	163

*Iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	27.7	35.1	142.2	1008

Sastādīja

(Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģisti)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
432	Piena zupa ar auzu pārslām *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	7.2	6.2	25.7	187
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	2.3	5.5	8.8	94
Kopā :			9.5	11.7	34.5	281

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2564	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.2	9.8	8.7	131
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	29.0	134
2719	Maltās gaļas mērce "Kurzemnieku gaumē" *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.2	11.9	11.1	195
2604	Svaiga tomātu daiviņa	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
1876	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.9	38
Kopā :			19.4	22.7	68.3	554

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1379	Biezpiens ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	3.7	3.4	1.6	88
2687	Kliju maize ar sviestu un gurķi *A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.6	2.3	9.9	77
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	8
Kopā :			6.4	5.7	13.6	173

*Iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	35.3	40.1	116.4	1008

Sastādīja

/ Laila Straža SIA "IRG" tehnologs /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1068	Četru graudu biezputra *A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.0	2.9	31.6	172
407	Kiršu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.2	50
1569	Kimeņu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.0	8
Kopā :			5.2	2.9	45.8	230
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2659	Vistas buljona zupa ar makaroniem *A01	150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.8	13.4	111
1706	Dārzeņu sautējums ar sautētu cūkgaļu	180 gr. (+/- 10%)	10.2	12.3	18.8	235
1677	Burkānu salāti ar krējumu *A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	3.0	62
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
1457	Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.2	53
Kopā :			15.7	22.3	60.8	510
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1656	Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.7	3.3	23.3	143
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.3	4.0	8.8	81
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			8.3	7.9	43.4	275

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.2	33.2	150.0	1016

Sastādīja

(Laura Straziņa SIA "IRG" tehnoloģe)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1676	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	19.9	128
1244	Zemeņu ievārījums	8 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	20
1133	Rīsu sausmaizīte *A01,A03,A05,A06,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
1686	Liepziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			5.7	3.2	31.6	177
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1045	Skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	2.2	6.8	8.7	105
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	150 gr. (+/- 10%)	10.8	11.8	33.4	292
501	Biešu salāti ar krējumu *A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	0.5	4.7	27
57	Rudzu rupjmaize *A01	10 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	4.8	25
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	3.4	20
Kopā :			15.2	19.3	55.0	469
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2918	Kviešu maize ar sviestu, desu 70% *A01,A07	32 gr. (+/- 10%)	2.9	2.3	6.3	66
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.8	3.4	42
1039	Auglis	50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			3.8	4.3	16.3	138

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	24.6	26.8	102.9	784

Sastādīja

/ Laura Straupe SIA "IRG" ģimeniskā

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2547	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	3.0	24.2	149
672	Kviešu maize ar sviestu un sieru *A01,A07	27 gr. (+/- 10%)	4.2	5.9	4.1	87
Kopā :			7.6	9.0	28.3	236
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1751	Vārīti kartupeli	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
2127	Baltā mērce ar dillēm *A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.1	2.4	3.5	40
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	7.4	8.1	9.5	157
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.1	2.4	24
2696	Jogurta krēms ar saldo ogu mērci *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.1	1.2	24.2	121
Kopā :			14.4	12.8	54.5	412
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
172	Omlete *A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	5.2	5.0	0.9	69
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.4	2
1159	Kviešu maize ar sviestu *A01,A07	12 gr. (+/- 10%)	0.8	1.7	5.4	40
1687	Lieziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
1039	Auglis	50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
Kopā :			6.4	7.0	13.3	142

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	28.3	28.8	96.2	791

Sastādīja

(Laura Strazde SIA "IRG" veikalā)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal			
1698	Mannā biezputra ar kanēli *A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	2.7	23.9	138
2666	Kliju maize ar sviestu *A01,A07	13 gr. (+/- 10%)	1.4	1.5	5.3	43
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			5.8	4.2	30.1	185

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal			
5	Biešu zupa ar krējumu *A07	130 gr. (+/- 10%)	2.0	6.3	10.6	108
2213	Cūkgaļas plov	140 gr. (+/- 10%)	8.2	7.0	37.6	246
1680	Jauktu dārzeņu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	2.7	64
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			11.9	18.4	52.0	424

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal			
1298	Cepti kartupeļi	100 gr. (+/- 10%)	2.0	5.1	14.8	115
3033	Sarkano redīsu salāti ar krējumu *A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	1.1	1.2	17
1635	Tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			2.6	6.2	17.0	136

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	20.4	28.8	99.1	745

Sastādīja

/ Laura Strazda SLA "IRG" tehnoloģis

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
432	Piena zupa ar auzu pārslām *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.0	5.2	21.4	156
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	12 gr. (+/- 10%)	1.2	2.4	4.4	44
Kopā :			7.2	7.6	25.8	199

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2564	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.2	9.8	8.7	131
35	Vārīti griķi	80 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	23.2	107
2719	Maltās gaļas mērce "Kurzemnieku gaumē" *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8.9	5.4	9.7	129
2604	Svaiga tomātu daiviņa	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
1876	Ābolu sulas dzēriens	100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.2	27
Kopā :			17.0	15.8	48.9	401

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1379	Biezpiens ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	3.7	3.4	1.6	88
2687	Kliju maize ar sviestu un gurķi *A01,A07	31 gr. (+/- 10%)	1.4	0.8	5.1	36
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.1	5
Kopā :			5.1	4.2	7.8	129

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
: Kartē	29.3	27.5	82.6	729

Sastādīja

(Laura Straupe SIA "IRG" tehnoloģis)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1068	Četru graudu biezputra *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	2.6	27.2	149
407	Ķiršu ievārījums	10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.1	25
1369	Ķimeņu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.0	4
Kopā :			4.5	2.6	34.2	179

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2659	Vistas buljona zupa ar makaroniem *A01	100 gr. (+/- 10%)	2.3	3.2	8.9	74
1706	Dārzeņu sautējums ar sautētu cūkgaļu	160 gr. (+/- 10%)	9.0	5.4	16.7	159
1677	Burkānu salāti ar krējumu *A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	7.7	2.8	84
1343	Saldskābā maize *A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
1457	Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.2	53
Kopā :			12.8	16.3	47.9	395

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1656	Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.7	3.3	23.3	143
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	15 gr. (+/- 10%)	1.5	2.7	5.7	53
1039	Auglis	50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
Kopā :			7.4	6.2	34.7	221

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	24.7	25.2	116.8	795

Sastādīja

(Laura Strazde SIA "IRG" pārzinis)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1365	Auzu pārslu biezputra(pārtikas alerg.) *A01	160 gr. (+/- 10%)	4.5	2.5	24.3	138
1244	Zemeņu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
1133	Rīsu sausmaizīte *A01,A03,A05,A06,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
1686	Liezpiedu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			5.1	2.6	47.2	233

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2444	Skābeņu zupa ar gaļu (bez krējuma)	200 gr. (+/- 10%)	4.3	9.8	10.8	150
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	160 gr. (+/- 10%)	11.5	12.6	35.6	311
1685	Biešu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	6.0	3.7	72
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.4	24
Kopā :			19.0	28.8	66.5	618

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2282	Kviešu maize ar desu 70% *A01	40 gr. (+/- 10%)	3.9	1.1	8.4	70
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
1242	Karkadē dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			4.2	1.7	21.7	130

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	28.2	33.1	135.4	981

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" "Emolopis"

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2437	Piena zupa ar makaroniem (rīsu piens) *A01	180 gr. (+/- 10%)	3.2	1.9	32.4	165
2883	Kviešu maize vārītu vistas gaļu *A01	40 gr. (+/- 10%)	8.2	2.1	8.1	84
Kopā :			11.4	4.0	40.6	249
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1751	Vārīti kartupeļi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2037	Baltā mērce (spec.piens)	50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.4	9.7	63
2474	Vistas gaļas kotlete (bez olām) *A01	60 gr. (+/- 10%)	11.1	10.2	12.2	186
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.3	59
1722	Formas maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2966	Kiršu ķīselis ar rīsu pienu	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.2	30.0	141
Kopā :			17.1	19.3	82.3	582
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1636	Rudzu maize ar vārītu cūkgaļu *A01	60 gr. (+/- 10%)	8.3	7.2	13.2	151
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.4	2
1687	Liepziņu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			8.7	7.6	23.5	197

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	37.3	30.9	146.4	1028

Sastādīja

(Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2759	Mannā biezputra ar kanēli (rīsu piens) *A01	180 gr. (+/- 10%)	4.6	1.4	40.4	194
2792	Kliju maize ar gurķi *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	9.8	57
824	Augļu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			7.2	1.5	52.2	259

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1549	Biešu zupa	180 gr. (+/- 10%)	1.8	7.4	12.3	124
2213	Cūkgalas plov	180 gr. (+/- 10%)	10.5	8.9	48.4	316
1680	Jauktu dārzeņu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.5	8.1	2.6	90
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			15.9	24.8	76.3	598

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1298	Cepti kartupeli	120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
3034	Sarkano redīsu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.1	1.1	52
1635	Tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			2.9	11.2	20.8	198

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.0	37.5	149.3	1055

Sastādīja

/ Laura Stradiņa SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1547	Piena zupa ar auzu pārslām (spec.piens) *A01	180 gr. (+/- 10%)	4.8	3.1	34.7	187
800	Graudu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	8.7	61
Kopā :			7.0	5.0	43.4	248

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2521	Zivju zupa ar zaļumiem *A04	160 gr. (+/- 10%)	5.2	2.8	6.7	53
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	29.0	134
2721	Maltās gaļas mērce "Kurzemnieku gaumē" (	90 gr. (+/- 10%)	8.0	11.4	14.5	194
3029	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.4	8.1	1.1	79
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1876	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.9	38
Kopā :			18.7	23.3	72.3	560

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2984	Kliju maize ar vārītu vistas gaļu *A01	65 gr. (+/- 10%)	13.6	3.8	0.0	89
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	8
Kopā :			14.0	3.9	2.6	101

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	39.7	32.1	118.3	909

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" izpilde

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1730	Četru graudu biezputra (spec.piens) *A01	160 gr. (+/- 10%)	6.3	4.0	38.3	216
407	Kiršu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.2	50
1569	Kimeņu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.0	8
Kopā :			6.5	4.0	52.5	274

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2659	Vistas buljona zupa ar makaroniem *A01	150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.8	13.4	111
1706	Dārzeņu sautējums ar sautētu cūkgaļu	180 gr. (+/- 10%)	10.2	12.3	18.8	235
1953	Burkānu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.5	8.1	2.5	85
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
1457	Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.2	53
Kopā :			15.4	25.3	60.3	534

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1737	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	170 gr. (+/- 10%)	2.0	1.8	32.0	153
2551	Graudu maize ar gurķi *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.5	1.9	9.1	63
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			4.8	4.3	52.5	268

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.7	33.6	165.3	1076

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" īpašniece /

Saskaņots

Apstiprinu