

SIA "IRG"

2.NEDEĻAS ĒDIENKARTE (3-6 gadi) no 16.06.2025-20.06.2025

	PIRMDIENA	Svars (gr.)	OTRDIENA	Svars (gr.)	TREŠDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
B R O K A S T I S	Kļu maize ar sviestu un sieru Melnā tēja ar cukuru Auglis (banāns)	43 200 100	Kukurūzas pārslas ar pienu Graudu maize ar svaigu gurķi	180 45	Omlete Svaigu tomātu daiviņas Saldskābā maize ar sviestu Melnā tēja ar cukuru	100 40 23 150	Kviešu maize ar sviestu un desu Auzu cepumi Tēja ar cukuru	43 20 200	Piena zupa ar rīsiem Saldskābā maize ar sviestu un tomātu	200 55
P U S D I E N A S	Vistas gaļas zupa ar makaroniem Cūkgaļas plov Svaigu gurķu salāti ar eļļu Rudzu rupjmaize Upeņu dzēriens	150 200 80 25 150	Biešu zupa ar gaļu un krējumu Vārīti kartupeļi Zivju filejas kotlete Kāpostu, burkānu un paprikas salāti ar krējumu Formas maize Karkadē dzēriens	160 160 60 60 25 150	Skābeņu zupa ar olu un krējumu Makaroni ar gaļu un dārzeņiem Lapu salāti ar tomātiem un jogurta mērci Saldskābmaize Piparmētru dzēriens ar citronu	160 180 80 25 150	Pupiņu zupa ar krējumu Vārīti griķi Cūkgaļas stroganovs Biešu salāti ar eļļu Saldskābmaize Jānogu dzēriens	160 100 100 60 25 150	Vārīti makaroni Vistas gaļas plācenītis Siltā tomātu mērce Kāpostu diļļu salāti ar eļļu "Abavas sniegs" ar saldo mērci	100 60 30 60 200
L A U N A G S	Graudu biezputra asorti ar ievārījumu Lieziedu tēja ar cukuru	220 150	Piena zupa ar makaroniem ABC Graudu maize ar biezpienu	180 45	Kukurūzas putrainu biezputra Abolu-zemeņu mērcē Augļu tēja ar cukuru	200 20 150	Biskvīts ar rabarberiem Kakao dzēriens Sezonas auglis	100 150 70	Biezpiens ar krējumu Svaigu gurķu šķēlītes Kūmeļņu tēja ar cukuru Auglis (banāns)	80 30 150 70
	Kcal	1050	Kcal	1079	Kcal	990	Kcal	1012	Kcal	1066

SIA "IRG"

2.NEDĒĻAS ĒDIENKARTE (1-2 gadi) no 16.06.2025-20.06.2025

	PIRMDIENA	Svars (gr.)	OTRDIENA	Svars (gr.)	TREŠDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
B R O K A S T I S	Kliju maize ar sviestu un sieru Melnā tēja ar cukuru Auglis (banāns)	43 150 70	Kukurūzas pārslas ar pienu Kliju maize ar svaigu gurķi	150 43	Omlēte Svaigu tomātu daiviņas Saldskābā maize ar sviestu Melnā tēja ar cukuru	80 40 18 150	Kviešu maize ar sviestu un desu Auzu cepumi Tēja ar cukuru	43 20 150	Piena zupa ar rīsiem Saldskābā maize ar sviestu un tomātu	160 33
P U S D I E N A S	Vistas gaļas zupa ar makaroniem Cūkgaļas plovss Svaigu gurķu salāti ar eļļu Rudzu rupjmaize Upeņu dzēriens	150 160 60 15 130	Biešu zupa ar gaļu un krējumu Vārīti kartupeļi Zivju filejas kotlete Kāpostu, burkānu un paprikas salāti ar krējumu Karkadē dzēriens	120 100 60 50 150	Skābeņu zupa ar olu un krējumu Makaroni ar gaļu un dārzeņiem Lapu salāti ar tomātiem un jogurta mērci Saldskābmaize Piparmētru dzēriens ar citronu	160 150 60 15 150	Pupiņu zupa ar krējumu Vārīti griķi Cūkgaļas stroganovs Biešu salāti ar eļļu Jāņogu dzēriens	130 80 80 60 100	Vārīti makaroni Vistas gaļas plācenītis Siltā tomātu mērce Kāpostu diļļu salāti ar eļļu "Abavas sniegs" ar saldo mērci	60 50 20 50 150
L A U N A G S	Graudu biežputra asorti ar ievāījumu Lieziedu tēja ar cukuru	150 150	Piena zupa ar makaroniem ABC Graudu maize ar biežpienu	150 35	Kukurūzas putrainu biežputra Ābolu-zemeņu mērce Augļu tēja ar cukuru	150 10 150	Biskvīts ar rabarberiem Kakao dzēriens Sezonas auglis	60 120 70	Biezpiens ar krējumu Svaigu gurķu šķēlītēs Kumelīšu tēja ar cukuru Auglis (banāns)	60 30 150 50
	Kcal	782	Kcal	794	Kcal	744	Kcal	765	Kcal	760

SIA "IRG" tehnoloģis: L.Strazda

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1920	Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	145
1963	Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.9	15
1409	Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :				8.2	9.3	31.4	248

TK Nr.	Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1613	Vistas gaļas zupa ar makaroniem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.2	7.4	12.9	136
1900	Cūkgāļas plov		200 gr. (+/- 10%)	9.9	13.7	35.2	307
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.5	3.2	1.4	37
57	Rudzu rupjmaize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.3	11.0	53
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				16.7	24.6	65.9	559

TK Nr.	Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2447	Graudu biezputra asorti ar ievārījumu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	7.6	4.1	42.6	235
1659	Liepziņu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :				7.6	4.1	44.5	243

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	32.4	38.0	141.7	1050

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.7	3.2	30.7	179
2221	Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.0	4.9	8.8	91
Kopā :				8.6	8.0	39.5	270

TK Nr.	Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	10.5	12.3	157
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	12.5	5.8	12.0	155
2121	Kāpostu, burkānu un paprikas salāti ar krēj	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	7.3	51
1285	Formas maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	1.0	7
Kopā :				22.3	18.9	67.2	536

TK Nr.	Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6.9	2.9	32.8	189
1982	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.8	3.1	9.3	85
Kopā :				9.7	6.1	42.1	274

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	40.6	33.0	148.8	1079

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
676	Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.4	1.9	150
2335	Svaigas tomātu daiviņas		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
1192	Saldskābā maize ar sviestu	*A07	23 gr. (+/- 10%)	1.2	2.6	12.4	71
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				9.7	15.2	17.3	239

TK Nr.	Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	11.6	14.8	31.4	311
2294	Lapu salāti ar tomātiem un jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	0.5	1.6	16
1343	Saldskābā maize		25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.1	15.5	61
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :				17.5	20.8	59.4	495

TK Nr.	Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1552	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.3	42.0	216
1560	Ābolu - zemeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.4	30
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				7.0	2.4	51.3	256

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	34.3	38.4	128.1	990

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2091	Kviešu maize ar sviestu un desu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	4.1	4.3	10.1	95
1847	Auzu cepumi	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
361	Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	3.0	15
Kopā :				6.0	7.9	19.8	193
TK Nr.	Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1750	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	10.3	103
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
149	Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	9.8	4.3	147
1465	Biešu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	4.8	50
1343	Saldskābā maize		25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.1	15.5	61
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.4	29
Kopā :				19.5	19.1	76.7	550
TK Nr.	Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2484	Biskvīts ar rabarberiem	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.6	9.2	20.6	186
1974	Kakao dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.2	1.3	5.9	45
2236	Sezonas auglis		70 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	8.7	38
Kopā :				7.1	10.7	35.2	269

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	32.6	37.7	131.7	1012

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

20.06.25

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195
1914	Saldskābā maize ar sviestu un tomātu *A07	55 gr. (+/- 10%)	2.0	4.3	19.2	114
Kopā :			7.3	9.5	50.7	309

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	4.5	2.4	28.8	158
2469	Vistas gaļas plācenītis *A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	8.7	173
924	Siltā tomātu mērce *A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
1336	Kāpostu diļļu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	32
1027	"Abavas sniegs" ar saldo mērci *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	3.7	35.6	191
Kopā :			18.6	22.0	79.0	593

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2020	Biezpiens ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	11.4	4.4	1.7	94
1833	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.5	4
241	Kumelīšu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
1409	Auglis (banāns)	70 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	14.0	62
Kopā :			12.4	4.6	17.3	163

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	38.2	36.1	147.0	1066

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1920	Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	145
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
1409	Auglis (banāns)		70 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	14.0	62
Kopā :				7.7	9.2	23.4	213
TK Nr.	Pusdienas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1613	Vistas gaļas zupa ar makaroniem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	3.8	1.3	10.1	68
1900	Cūkgāļas plov		160 gr. (+/- 10%)	9.0	11.9	26.9	253
1928	Svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	3.1	1.1	34
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1584	Upēņu dzēriens		130 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.6	23
Kopā :				14.6	16.5	49.3	410
TK Nr.	Launags	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2447	Graudu biezputra asorti ar ievārījumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.8	27.4	155
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				5.3	2.8	28.4	159

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.5	28.6	101.1	782

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	21.8	134
2221	Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kopā :				7.3	5.9	30.6	210

TK Nr.	Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.4	4.9	8.8	89
33	Vārīti kartupeli		100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	15.1	72
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	50 gr. (+/- 10%)	10.4	7.0	10.0	149
2121	Kāpostu, burkānu un paprikas salāti ar krēj	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	5.9	45
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	1.0	7
Kopā :				16.2	14.2	40.9	361

TK Nr.	Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	2.4	27.3	158
1982	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.2	2.4	7.0	65
Kopā :				8.0	4.9	34.3	222

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	31.5	25.0	105.7	794

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
676	Omlete	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.2	9.9	1.5	120
2335	Svaigas tomātu daiviņas		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
1192	Saldskābā maize ar sviestu	*A07	18 gr. (+/- 10%)	0.9	2.5	9.3	59
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :				7.9	12.7	12.9	193
TK Nr.	Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	10.1	8.6	22.5	212
2294	Lapu salāti ar tomātiem un jogurta mērci	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	0.4	1.0	12
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :				15.2	14.6	43.8	368
TK Nr.	Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1552	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	1.7	31.5	162
1560	Ābolu - zemeņu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.7	15
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :				5.3	1.8	36.2	183

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	28.4	29.1	92.9	744

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2091	Kviešu maize ar sviestu un desu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	4.1	4.3	10.1	95
1847	Auzu cepumi	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
361	Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :				5.9	7.9	17.8	185

TK Nr.	Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1750	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.8	3.7	8.5	79
35	Vārīti griķi		80 gr. (+/- 10%)	3.5	0.6	27.1	128
149	Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.7	7.8	3.4	117
1465	Biešu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	4.8	50
1518	Jānogu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.9	20
Kopā :				15.1	15.3	48.7	394

TK Nr.	Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2484	Biskvīts ar rabarberiem	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.4	112
1974	Kakao dzēriens	*A07	120 gr. (+/- 10%)	1.7	1.0	4.7	36
2236	Sezonas auglis		70 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	8.7	38
Kopā :				4.8	6.7	25.8	186

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	25.9	29.9	92.3	765

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

20.06.25

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem *A07	160 gr. (+/- 10%)	4.2	4.2	25.2	156
1914	Saldskābā maize ar sviestu un tomātu *A07	33 gr. (+/- 10%)	1.1	2.6	9.7	62
Kopā :			5.3	6.7	35.0	218

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	60 gr. (+/- 10%)	2.7	1.4	17.3	95
2469	Vistas gaļas plācenītis *A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	6.7	9.9	7.2	144
924	Siltā tomātu mērce *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	2.3	25
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.0	30
1027	"Abavas sniegs" ar saldo mērci *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.4	2.3	25.2	132
Kopā :			13.4	17.0	54.0	426

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2020	Biezpiens ar krējumu *A07	60 gr. (+/- 10%)	9.3	2.3	1.2	64
1833	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	0.5	4
241	Kumelīšu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
1409	Auglis (banāns)	50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	10.0	44
Kopā :			10.1	2.5	12.8	116

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	28.8	26.2	101.8	760

Sastādīja

Apstiprinu

SIA IRG

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2786	Kliju maize ar desu *A01	40 gr. (+/- 10%)	4.9	1.0	9.7	85
2184	Melnā tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.9	14
651	Ābols	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	57.0	52
Kopā :			5.6	1.7	69.6	151

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2309	Vistas buljona zupa ar makaroniem un zaļu *A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	7.3	11.8	128
20	Cūkgalas plov	200 gr. (+/- 10%)	13.2	17.7	46.0	396
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	1.4	54
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1155	Upēņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.8	23
Kopā :			20.1	30.5	75.9	664

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2288	Graudu biezputra "Asorti" (bez piena) *A01	180 gr. (+/- 10%)	4.9	1.8	34.9	172
1244	Zemeņu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			5.0	1.8	49.0	230

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	30.7	34.1	194.5	1046

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1737	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	190 gr. (+/- 10%)	3.4	2.1	48.2	224
2792	Kliju maize ar gurķi *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	9.8	57
Kopā :			6.0	2.2	58.0	281

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2185	Biešu zupa ar gaļu (bez krējuma)	170 gr. (+/- 10%)	4.4	8.4	9.5	132
1751	Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.2	0.2	23.7	112
2067	Zivju kotlete *A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.7	6.7	6.5	105
3035	Kāpostu, burkānu, paprikas salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	6.1	2.3	68
1722	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.3	11.0	53
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			21.5	21.7	54.0	473

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2437	Piena zupa ar makaroniem (rīsu piens) *A01	200 gr. (+/- 10%)	3.6	2.1	36.0	183
2981	Graudu maize ar vārītu vistas gaļu *A01	40 gr. (+/- 10%)	9.1	3.8	8.7	105
Kopā :			12.7	5.8	44.8	288

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	40.2	29.7	156.7	1042

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" darbiniece /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogl.hidr.	Kcal.
2994	Omlete (bez piena) *A03	90 gr. (+/- 10%)	10.0	9.6	0.6	129
2604	Svaiga tomātu daiviņa	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	2.0	9
Kopā :			12.0	9.9	16.0	194

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogl.hidr.	Kcal.
2089	Skābeņu zupa ar olu (pārt. alerg.) *A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	3.1	7.6	13.0	134
2391	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem *A01	180 gr. (+/- 10%)	14.9	16.3	40.5	374
1559	Lapu- tomātu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	1.5	56
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.1	15.5	61
3018	Piparmētru dzēriens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.0	8
Kopā :			20.9	29.2	72.5	634

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogl.hidr.	Kcal.
1765	Kukurūzas putraimu biezputra (pārt. alerg.)	180 gr. (+/- 10%)	5.6	1.6	58.4	272
1518	Ābolu zemeņu mērce	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.9	20
824	Augļu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			5.6	1.6	68.2	296

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogl.hidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	38.5	40.7	156.7	1123

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2793	Kviešu maize ar desu 70% (bez sviesta) *A01	40 gr. (+/- 10%)	3.9	1.1	8.4	70
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
1635	Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.9	12
Kopā :			4.1	1.5	19.3	118
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2058	Pupuņu zupa ar zaļumiem (pārt.alerg.)	180 gr. (+/- 10%)	4.9	8.7	14.5	156
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	29.0	134
2533	Cūkgalas strogonovs (pārt.alerg.)	90 gr. (+/- 10%)	7.3	12.4	5.2	162
1858	Biešu salāti ar ķiploku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	4.7	59
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
1671	Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.8	25
Kopā :			17.8	25.9	70.6	585
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
3036	Biskvīts ar rabarberiem *A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.6	9.2	21.3	192
2789	Augu izcelsmes dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.6	1.5	15.8	83
2796	Sezonas auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			5.4	11.1	45.0	311

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	27.3	38.5	134.9	1015

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnologs /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1626	Piena zupa ar rīsiem(pārt.alerg.)	200 gr. (+/- 10%)	2.1	1.3	33.3	158
2928	Saldskābā maize ar tomātu *A01	50 gr. (+/- 10%)	2.2	0.3	16.0	78
Kopā :			4.3	1.6	49.2	236

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
239	Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	4.8	2.1	27.1	147
2590	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.8	4.3	13.7	148
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	10.1	2.1	103
1722	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2410	Biezais zemeņu ķīselis ar auzu pienu	200 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	28.2	131
Kopā :			18.8	18.5	84.3	592

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
543	Vārīta ola *A03	50 gr. (+/- 10%)	6.4	5.6	0.3	78
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30 gr. (+/- 10%)	0.3	5.1	0.5	48
241	Kumelišu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
2796	Sezonas auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			6.9	11.1	9.8	166

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	30.1	31.1	143.3	994

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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2786	Kliju maize ar desu *A01	40 gr. (+/- 10%)	4.9	1.0	9.7	85
2184	Melnā tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.9	14
1409	Auglis (banāns) *A12	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			6.5	1.3	32.6	187

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2309	Vistas buljona zupa ar makaroniem un zaļū *A01	150 gr. (+/- 10%)	3.9	7.3	11.8	128
20	Cūkgalas plov	200 gr. (+/- 10%)	13.2	17.7	46.0	396
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	1.4	54
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1155	Upenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.8	23
Kopā :			20.1	30.5	75.9	664

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2288	Graudu biezputra "Asorti" (bez piena) *A01	180 gr. (+/- 10%)	4.9	1.8	34.9	172
1244	Zemeņu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			5.0	1.8	49.0	230

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	31.6	33.7	157.5	1081

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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1737	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	190 gr. (+/- 10%)	3.4	2.1	48.1	224
2551	Graudu maize ar gurķi *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.5	1.9	9.1	63
Kopā :			5.8	4.0	57.2	287

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2185	Biešu zupa ar gaļu (bez krējuma)	170 gr. (+/- 10%)	4.4	8.4	9.5	132
1751	Vārīti kartupeļi	120 gr. (+/- 10%)	2.4	0.1	17.8	84
2726	Zivju kotlete (bez olas) *A01,A04	60 gr. (+/- 10%)	12.4	7.3	9.5	118
3035	Kāpostu, burkānu, paprikas salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	6.1	2.3	68
1722	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.3	11.0	53
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			21.4	22.2	51.1	458

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2437	Piena zupa ar makaroniem (rīsu piens) *A01	200 gr. (+/- 10%)	3.6	2.1	36.0	183
2981	Graudu maize ar vārītu vistas gaļu *A01	40 gr. (+/- 10%)	9.1	3.8	8.7	105
Kopā :			12.7	5.8	44.8	288

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	40.0	32.0	153.1	1033

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" ēdienologs /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1370	Prosas biezputra (bez piena)	100 gr. (+/- 10%)	4.9	2.0	34.4	175
2604	Svaiga tomātu daiviņa	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.0	6
Kopā :			6.9	2.2	48.8	236
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2323	Skābeņu zupa (bez olas, krējuma) *A01	160 gr. (+/- 10%)	1.3	6.9	8.2	100
2391	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem *A01	160 gr. (+/- 10%)	13.3	14.5	36.0	332
1647	Lapu salāti ar redīsiem un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.2	0.9	54
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.1	15.5	61
3018	Piparmētru dzēriens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.0	8
Kopā :			17.3	26.7	62.6	556
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1765	Kukurūzas putrainu biezputra (pārt. alerg.	160 gr. (+/- 10%)	4.9	1.4	51.9	241
1518	Ābolu zemu mērce	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.9	20
824	Augļu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			5.0	1.5	61.7	265

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.2	30.3	173.2	1058

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 porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2793	Kviešu maize ar desu 70% (bez sviesta) *A01	40 gr. (+/- 10%)	3.9	1.1	8.4	70
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
1635	Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.9	12
Kopā :			4.1	1.5	19.3	118
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
2058	Pupiņu zupa ar zaļumiem (pārt.alerg.)	160 gr. (+/- 10%)	4.4	7.7	12.8	139
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	29.0	134
2533	Cūkgālas stroganovs (pārt.alerg.)	90 gr. (+/- 10%)	7.3	12.4	5.2	162
1858	Biešu salāti ar kīpoku un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	4.7	59
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
1671	Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.8	25
Kopā :			17.2	25.0	69.0	568
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
3037	Rabarberu pankūkas (bez miltiem,piena,olā) *A12	70 gr. (+/- 10%)	0.5	3.6	29.6	156
2789	Augu izcelsmes dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.6	1.5	15.8	83
2796	Sezonas auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			1.3	5.5	53.3	275

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	22.6	32.0	141.6	961

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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1626	Piena zupa ar rīsiem(pārt.alerg.)	180 gr. (+/- 10%)	1.9	1.1	29.9	142
2928	Saldskābā maize ar tomātu *A01	50 gr. (+/- 10%)	2.2	0.3	16.0	78
Kopā :			4.1	1.4	45.9	220

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
239	Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	4.8	2.1	27.1	147
2474	Vistas gaļas kotlete (bez olām) *A01	60 gr. (+/- 10%)	11.1	10.2	12.2	186
2187	Tomātu mērcīte (pārt.alerg.) *A01	50 gr. (+/- 10%)	1.0	3.9	6.9	67
1336	Kāpostu dillu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.3	59
2410	Biezais zemeņu ķīselis ar auzu pienu	200 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	28.2	131
Kopā :			18.2	23.0	76.6	590

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2984	Kliju maize ar vārītu vistas gaļu *A01	40 gr. (+/- 10%)	6.8	1.9	0.0	44
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30 gr. (+/- 10%)	0.3	5.1	0.5	48
241	Kumelišu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
2796	Sezonas auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			7.3	7.4	10.4	137

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.6	31.8	132.9	947

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g.v (veģetāra)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1824	<u>Kliju maize ar sviestu un sieru</u> *A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	7.0	8.1	9.5	146
2184	<u>Melnā tēja ar cukuru</u>	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.9	14
1409	<u>Auglis (banāns)</u> *A12	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			8.6	8.4	32.4	248

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1946	<u>Dārzu zupa ar nūdelēm un zaļumiem</u> *A01	150 gr. (+/- 10%)	2.2	6.4	10.3	109
1105	<u>Dārzu risoto</u> *A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	14.8	47.0	352
1130	<u>Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu</u>	80 gr. (+/- 10%)	0.8	5.2	1.4	54
57	<u>Rudzu rupjmaize</u> *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1155	<u>Upenu dzēriens</u>	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.8	23
Kopā :			11.9	26.7	75.5	600

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1696	<u>Graudu biezputra Asorti</u> *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	2.8	43.1	227
1244	<u>Zemeņu ievārījums</u>	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
1687	<u>Liepziedu tēja ar cukuru</u>	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			6.9	2.8	57.2	285

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	27.4	37.9	165.1	1134

Sastādīja _____
/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots _____

Apstiprinu _____

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g.v (veģetāra)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1656	Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	180 gr. (+/- 10%)	6.4	3.4	31.3	178
2450	Graudu maize ar sviestu un gurķi *A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.5	5.5	9.2	96
Kopā :			8.9	8.9	40.5	274

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5	Biešu zupa ar krējumu *A07	160 gr. (+/- 10%)	2.4	9.7	13.1	151
1890	Vārīti apcepti kartupeli ar olu *A03	200 gr. (+/- 10%)	9.6	12.9	24.0	254
1533	Kāpostu, burkānu un paprikas salāti *A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.4	59
1722	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.3	11.0	53
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			14.4	27.9	52.5	524

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6.6	3.2	28.0	169
800	Graudu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	8.7	61
427	Biezpiens *A07	20 gr. (+/- 10%)	3.6	0.1	0.0	74
Kopā :			12.5	5.2	36.7	303

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
: ' ' Kartē	35.8	42.1	129.8	1102

Sastādīja
/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģs

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g.v (veģetāra)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	61	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
172	Omelete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	17.5	1.7	206
2604	Svaiga tomātu daiviņa		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
1192	Saldskābā maize ar sviestu	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	1.4	2.4	10.3	70
2184	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	2.0	9
Kopā :				12.5	20.0	15.1	292

TK Nr.	Pusdienas	62	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1045	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.5	8.2	10.8	128
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	13.4	11.7	42.0	335
3038	Lapu salāti ar tomātiem un jogurta mērci	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.3	0.4	2.4	18
1343	Saldskābā maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.1	15.5	61
3018	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.0	8
Kopā :				19.0	20.5	72.7	551

TK Nr.	Launags	63	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2238	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.5	2.0	36.1	184
1518	Ābolu zemu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	8.9	20
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				5.6	2.1	47.0	212

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	37.0	42.5	134.8	1054

Sastādīja
/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g.v (veģetāra)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
672	Kviešu maize ar sviestu un sieru *A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.0	8.2	8.2	132
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
1635	Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.9	12
Kopā :			7.4	11.7	17.9	227

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1067	Pupiņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	9.8	12.0	152
2836	Griķi ar dārzeņiem	200 gr. (+/- 10%)	6.5	7.1	52.9	302
1685	Biešu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	6.1	4.5	76
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.1	15.5	61
1671	Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.8	25
Kopā :			13.2	23.2	89.8	617

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3036	Biskvīts ar rabarberiem *A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.6	9.2	21.3	192
409	Kakao dzēriens *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	5.2	50
2796	Sezonas auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			7.9	11.6	34.4	279

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	28.5	46.5	142.1	1123

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g.v (veģetāra)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem *A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	5.9	29.9	200
1803	Saldskābā maize ar sviestu, tomātu *A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	2.2	3.9	16.0	111
Kopā :			8.6	9.8	45.9	311

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
239	Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	4.8	2.1	27.1	147
2221	Cepts siers rīvmaizē *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	10.9	16.0	3.0	203
924	Siltā tomātu mērce *A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.2	1.8	3.2	34
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.3	59
2869	"Abavas sniegs" ar ogu mērci *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.6	3.9	44.3	229
Kopā :			22.2	28.9	80.0	671

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1379	Biezpiens ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	3.6	4.4	1.7	94
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
241	Kumelišu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
1409	Auglis (banāns) *A12	70 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	14.0	62
Kopā :			4.7	4.6	18.2	167

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	35.5	43.3	144.1	1149

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnologs /

Saskaņots

Apstiprinu