



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 10.-12.klasei

No 07-sept.-26  
Līdz 11-sept.-26

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                             | 13       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------|---------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 1964   | Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | *A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 8.1                                                         | 13.9 | 11.7  | 207 |
| 1965   | Makaroni ar sieru                     | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 14.7                                                        | 12.8 | 50.1  | 383 |
| 2355   | Burkānu - sēkļu salāti ar eļļu        |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 2.5                                                         | 5.0  | 8.2   | 85  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu               | *A01     | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.9                                                         | 0.6  | 26.5  | 127 |
| 1945   | Cidoniju sulas dzēriens               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.2                                                         | 0.0  | 9.0   | 37  |
| Kopā:  |                                       |          |                   | 29.5                                                        | 32.4 | 105.5 | 839 |

| TK Nr. | Otrdiena                                      | 14       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------|-----------------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 2123   | Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 4.0                                                         | 12.2 | 12.8  | 178 |
| 1954   | Vārīti griķi                                  |          | 130 gr. (+/- 10%) | 4.7                                                         | 0.9  | 36.9  | 175 |
| 2118   | Maltās galas mērce                            | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 11.7                                                        | 16.6 | 13.8  | 255 |
| 2144   | Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu           |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                         | 2.2  | 7.9   | 54  |
| 1343   | Saldskābā maize                               | *A01     | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.6                                                         | 0.3  | 37.2  | 147 |
| 1518   | Jānogu dzēriens                               |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.1  | 9.8   | 39  |
| Kopā:  |                                               |          |                   | 25.5                                                        | 32.2 | 118.5 | 848 |

| TK Nr. | Trešdiena                   | 24       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-----------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1391   | Siera- dārzeņu zupa         | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7                                                         | 10.8 | 11.7 | 167 |
| 33     | Vārīti kartupeli            |          | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1                                                         | 0.2  | 30.6 | 145 |
| 382    | Cūkgalas kotlete            | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.0                                                         | 10.4 | 5.1  | 153 |
| 2292   | Sinepju mērce               | *A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.4                                                         | 11.3 | 3.2  | 120 |
| 1928   | Svaigu gurķu salāti ar eļļu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 0.5                                                         | 2.2  | 1.4  | 28  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu     | *A01     | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.9                                                         | 0.6  | 26.5 | 127 |
| 2125   | Rāmkalnu dzēriens           |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0                                                         | 0.2  | 19.1 | 81  |
| Kopā:  |                             |          |                   | 23.6                                                        | 35.7 | 97.6 | 821 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                            | 25   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------|----------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 1441   | Vistas galas plov                      |      | 300 gr. (+/- 10%) | 16.1                                                        | 16.3 | 70.0  | 490 |
| 1849   | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 4.2  | 2.5   | 59  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu                | *A01 | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2  | 63  |
| 240    | Biezpiena saldā masa ar ķiseļi         | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 9.6                                                         | 7.9  | 31.8  | 237 |
| Kopā:  |                                        |      |                   | 29.5                                                        | 28.7 | 117.5 | 850 |

| TK Nr. | Piektdiena                             | 9    | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|--------|----------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 2636   | Lēcu zupa ar zaļumiem                  |      | 200 gr. (+/- 10%) | 8.5                                                         | 8.0  | 21.7  | 208 |
| 1978   | Kartupeļu biezenis                     | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.6                                                         | 8.6  | 30.6  | 231 |
| 2474   | Cūkgalas cīsini                        | *A07 | 90 gr. (+/- 10%)  | 10.8                                                        | 11.7 | 1.8   | 164 |
| 1414   | Biešu un marinētu gurķu salāti ar eļļu |      | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 3.1  | 6.4   | 59  |
| 1343   | Saldskābā maize                        | *A01 | 40 gr. (+/- 10%)  | 2.4                                                         | 0.2  | 24.8  | 98  |
| 54     | Kefīrs 2%                              | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.8                                                         | 4.0  | 7.6   | 94  |
| 1395   | Auglis (bumbieris)                     |      | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5                                                         | 0.3  | 12.4  | 55  |
| Kopā:  |                                        |      |                   | 36.8                                                        | 35.9 | 105.3 | 908 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 20 - 37 | 27 - 38 | 90 - 147   | 800 - 980 |
| Kartē | 144.9   | 164.9   | 544.3      | 4265      |

Sastādīja

Apstiprinu