

SIA "IRG"

3. NEDELĀS ĒDIENKARTE (3-6 gadī) no 25.06.2025-27.06.

	TREŠDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
B R O K A S T I S	Kukurīzas pārslas ar pienu Auglis	30/150 100	Biezpiens ar krējumu Svaigu gurķu šķēfītes Graudū maize ar sviestu Liepziedu tēja ar cukuru	80 30 25 205	Vārīta ola Svaiga tomātu daiviņa Saldskābā maize ar sviestu Melnā tēja ar cukuru	50 40 23 200
P U S D I E N A S	Vasaras dārzeņu zupa Makaroni ar maļto gaļu Kāpostu un burkānu salāt ar eļļu Rudzu rupjmaize Karkadē dzēriens	160 180 70 25 150	Šķeiko zirņu zupa ar zaļumiem Vārīti kartupeļi Cūkgāļas gultās Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu Rudzu rupjmaize Ogu dzēriens	160 130 100 60 20 160	Dārzeņu ragū Cūkgāļas kotlete Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu Rudzu rupjmaize Šokolādes krāms ar zemeņu mērci Vitamīnu ūdens	200 60 60 20 50/20 150
L A U N A G S	Cepta maize olā Auzu cepumi Augļu tēja ar cukuru	55 10 205	Mannā biežputra ar kanēļi Kliju maize ar krēmsieri Ūdens ar apelsīnu	180 20/20 150	Makaroni ar sieru Ābolu sulas dzēriens	130 180
Kcal		1018		1084		1000

SIA "IRG" tehnoloģis: L. Strazda

SIA "IRG"

3. NEDELĀS ĒDIENKARTE (1-2. gadī) no 25.06.2025-27.06.2025

	TREŠDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
BROKASSTĪS	Kukurūzas pārsiās ar pienu Auglis	10/160 100	Biezpiens ar krējumu Svaigu gurķu šķēfītes	80 30	Vārīta ola Svaiga tomātu daiviņa Saldskābā maize ar sviestu	50 40 17
			Graudu maize ar sviestu Liepziedu tēja ar cukuru	12 150	Melnā tēja ar cukuru	150
PUSDIENAS	Vasaras dārzeņu zupa Makaroni ar malko gaļu Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	130 130 70	Šķeļo zirņu zupa ar zaļumiem Vārīti kartupeļi Cūkgājas gulašs Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	130 100 80 60	Dārzeņu ragū Cūkgājas kotlete Svaigu tomātu-gurķu salāti ar eļļu	150 60 60 20
	Rudzu rupjmaize Karkads dzēriens	15 150	Rudzu rupjmaize Ogu dzēriens	20 150	Sokolādes krēms ar zemeni mērci Vitamīnu ūdens	50/20 150
LUNAS	Cepta maize olā Auzu cepumi Augļu tēja ar cukuru	40 10 150	Mannā biezputra ar kanēli Kliju maize ar krēmstieru Ūdens ar apelsīnu	180 10/10 150	Makaroni ar sieru Ābolu sulas dzēriens	100 100
Kcal		788		777		755

SIA "IRG" tehnoloģis: L. Stražda

SIA IRG Ēdienkarte 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1656	Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	180 gr. (+/- 10%)	6.4	3.4	31.3	178
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			6.7	4.0	42.8	230

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
3032	Vasaras dārzeņu zupa	160 gr. (+/- 10%)	5.3	11.1	4.6	142
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	180 gr. (+/- 10%)	12.8	10.5	40.1	316
1307	Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.1	8.2	4.4	96
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			21.1	30.1	63.0	624

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2699	Cepta maize olā *A01,A03	55 gr. (+/- 10%)	5.6	3.6	11.8	102
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.8	3.4	42
824	Augļu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			6.3	5.3	20.1	163

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	34.2		39.5		125.8		1018

Sastādīja _____
/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots _____

Apstiprinu _____

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1379	Biezpiens ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	3.7	2.8	1.6	84
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	2.3	5.5	8.8	94
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			6.4	8.4	15.8	201

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	160 gr. (+/- 10%)	4.8	3.6	14.6	111
1751	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.9	9.3	220
39	Vitamīnu salāti ar citronu un ellu	60 gr. (+/- 10%)	1.8	5.2	2.1	62
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	5.3	30
Kopā :			21.2	25.1	60.1	563

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1698	Mannā biezputra ar kanēli *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6.2	3.8	37.0	206
2603	Kliju maize ar krēmsieru *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.4	5.1	11.0	110
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			9.7	8.9	48.8	320

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	37.3	42.3	124.8	1084

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" dietologs /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola *A03	50 gr. (+/- 10%)	6.4	5.6	0.3	78
2604	Svaiga tomātu daivina	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	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.9	14
Kopā :			8.6	8.1	14.7	168

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
233	Dārzenu ragū	200 gr. (+/- 10%)	3.3	11.9	17.0	191
382	Cūkgalas kotlete *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	9.2	161
1450	Svaigu tomātu - gurķu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	1.2	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
2894	Šokolādes krēms ar zemeņu mērci *A07	70 gr. (+/- 10%)	2.5	4.8	8.2	86
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			18.6	31.1	46.2	545

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
716	Makaroni ar sieru *A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	9.4	8.0	30.8	239
1876	Ābolu sulas dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.4	49
Kopā :			9.5	8.0	42.2	287

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.7	47.3	103.0	1000

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1656	Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.7	3.3	23.3	143
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			6.0	3.9	34.7	195

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
3032	Vasaras dārzeņu zupa	130 gr. (+/- 10%)	4.3	9.0	3.7	116
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	130 gr. (+/- 10%)	9.4	10.2	29.0	253
1307	Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.3	63
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			15.7	24.5	44.2	473

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2699	Cepta maize olā *A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	4.0	2.4	9.3	75
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.8	3.4	42
824	Augļu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			4.7	4.2	13.6	120

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
: Kartē	26.4	32.6	92.4	788

Sastādīja _____
/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots _____

Apstiprinu _____

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1379	Biezpiens ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	3.7	2.8	1.6	84
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	12 gr. (+/- 10%)	1.2	2.4	4.4	44
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			5.2	5.2	7.5	135

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	130 gr. (+/- 10%)	3.9	2.9	11.8	90
1751	Vārīti kartupeļi	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.8	12.7	7.5	176
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.8	5.2	2.1	62
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.3	26
Kopā :			16.2	21.0	40.5	424

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1698	Mannā biezputra ar kanēli *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	3.1	27.5	159
2603	Kliju maize ar krēmsieru *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.7	2.5	5.5	55
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			7.0	5.7	33.9	218

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	28.4	31.9	81.9	777

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola *A03	50 gr. (+/- 10%)	6.4	5.6	0.3	78
2604	Svaiga tomātu daiviņa	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
1192	Saldskābā maize ar sviestu *A01,A07	17 gr. (+/- 10%)	1.0	1.6	7.7	51
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	2.0	9
Kopā :			8.2	7.3	11.1	145

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
233	Dārzenu ragū	150 gr. (+/- 10%)	2.5	2.3	12.7	83
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	9.2	161
1450	Svaigu tomātu - gurķu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.2	26
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
2894	Šokolādes krēms ar zemeņu mērci *A07	70 gr. (+/- 10%)	2.5	4.8	8.2	86
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			17.8	18.5	42.0	411

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
716	Makaroni ar sieru *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6.2	4.7	25.2	172
1876	Ābolu sulas dzēriens	100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.2	27
Kopā :			6.3	4.7	31.4	199

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	32.3	30.5	84.5	755

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 /	Ogļhidr. /	Kcal.
1737	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	190 gr. (+/- 10%)	3.4	2.1	48.2	224
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			3.7	2.7	59.6	276

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
3032	Vasaras dārzeņu zupa	160 gr. (+/- 10%)	5.3	11.1	4.6	142
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	180 gr. (+/- 10%)	13.1	14.1	40.1	350
1307	Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	9.1	3.1	98
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			21.0	34.7	61.7	660

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2699	Cepta maize olā *A01,A03	55 gr. (+/- 10%)	5.6	3.6	11.8	102
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.8	3.4	42
824	Augļu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			6.3	5.3	20.1	163

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	31.0	42.7	141.4	1099

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	Ogļhidr.	Kcal.
2204	Rīsu biezputra (spec.piens)	100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.3	18.0	82
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
800	Graudu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	8.7	61
1686	Liepziedu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			3.9	2.2	32.2	166

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	160 gr. (+/- 10%)	4.8	3.6	14.6	111
1751	Vārīti kartupeļi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2430	Cūkgālas gulašs (pārt.alerg.)	110 gr. (+/- 10%)	7.2	14.8	7.9	193
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.7	8.1	2.0	88
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	5.3	30
Kopā :			18.6	27.0	58.6	562

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2759	Mannā biezputra ar kanēli (rīsu piens) *A01	180 gr. (+/- 10%)	4.6	1.4	40.4	194
2984	Kliju maize ar vārītu vistas gaļu *A01	60 gr. (+/- 10%)	13.6	3.8	0.0	89
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			18.3	5.2	41.2	287

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	40.8	34.4	132.1	1016

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	Ogļhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola *A03	60 gr. (+/- 10%)	7.7	6.7	0.4	93
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	205 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.9	22
Kopā :			9.8	7.0	18.7	171

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
233	Dārzenu ragū	180 gr. (+/- 10%)	3.0	2.7	15.3	100
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	9.2	161
1450	Svaigu tomātu - gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	1.2	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	2.3	0.4	14.4	74
1756	Biezais augļu ķīselis ar rīsu pienu	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.3	55.6	182
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			17.7	18.6	96.6	575

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
23	Makaroni ar malto galu *A01	130 gr. (+/- 10%)	9.4	10.2	29.0	253
1876	Ābolu sulas dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.4	49
Kopā :			9.5	10.2	40.3	302

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	37.0	35.8	155.7	1047

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģe /

Saskaņots

Apstiprinu

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
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
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			3.7	2.7	59.6	276

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
3032	Vasaras dārzeņu zupa	160 gr. (+/- 10%)	5.3	11.1	4.6	142
23	Makaroni ar malto galu *A01	180 gr. (+/- 10%)	13.0	14.1	40.1	350
1307	Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.3	63
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			21.0	30.7	61.9	625

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2883	Kviešu maize vārītu vistas galu *A01	55 gr. (+/- 10%)	12.0	3.1	10.2	116
2490	Cepumi (alerģijas)	15 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	10.2	73
824	Augļu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			12.7	6.2	25.2	209

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	37.4		39.6		146.7		1110

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.
2204	Rīsu biezputra (spec.piens)	100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.3	18.0	82
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
800	Graudu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	8.7	61
1686	Liepziedu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			3.9	2.2	32.2	166

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	160 gr. (+/- 10%)	4.8	3.6	14.6	111
1751	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2430	Cūkgalas gulašs (pārt.alerg.)	110 gr. (+/- 10%)	7.2	14.8	7.9	193
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.7	8.1	2.0	88
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1671	Jānogu dzēriens	160 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.2	26
Kopā :			18.7	27.0	60.9	572

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2759	Mannā biezputra ar kanēli (rīsu piens) *A01	180 gr. (+/- 10%)	4.6	1.4	40.4	194
2984	Kliju maize ar vārītu vistas galu *A01	60 gr. (+/- 10%)	13.6	3.8	0.0	89
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			18.3	5.2	41.2	287

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
: ' : Kartē	40.9	34.4	134.4	1025

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.
1765	Kukurūzas putrainu biezputra (pārt. alerg.)	130 gr. (+/- 10%)	2.9	1.0	31.8	149
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	205 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.9	22
Kopā :			5.0	1.2	50.1	227

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
233	Dārzeņu ragū	180 gr. (+/- 10%)	3.0	2.7	15.3	100
2215	Cūkgalas kotlete (pārt.alerg.)	60 gr. (+/- 10%)	8.8	8.3	4.1	127
1450	Svaigu tomātu - gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	1.2	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	2.3	0.4	14.4	74
2290	Biezais zemenu ķīselis ar rīsu pienu	200 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	25.5	119
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			15.6	17.7	61.4	478

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
23	Makaroni ar malto galu *A01	150 gr. (+/- 10%)	10.8	11.8	33.4	292
1876	Ābolu sulas dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.4	49
Kopā :			10.9	11.8	44.8	340

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	31.5	30.8	156.3	1045

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģists /

Saskaņots

Apstiprinu

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1656	Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	180 gr. (+/- 10%)	6.4	3.4	31.3	178
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			6.7	4.0	42.7	230

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
3039	Vasaras dārzeņu zupa (veģetāra)	200 gr. (+/- 10%)	2.3	10.9	5.7	132
716	Makaroni ar sieru *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.3	12.2	47.6	365
1307	Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	8.1	2.7	87
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1242	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			19.2	31.5	69.9	653

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2699	Cepta maize olā *A01,A03	55 gr. (+/- 10%)	5.6	3.6	11.8	102
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.8	3.4	42
824	Augļu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			6.3	5.3	20.1	163

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
: ' : Kartē	32.2		40.9		132.8		1046

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 porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1379	Biezpiens ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	3.7	2.8	1.6	84
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	2.3	5.5	8.8	94
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			6.4	8.4	15.8	201

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	160 gr. (+/- 10%)	3.4	7.3	14.1	137
1890	Vārīti apcepti kartupeli ar olu *A03	200 gr. (+/- 10%)	9.6	12.9	24.0	254
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.8	5.2	2.1	62
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	5.3	30
Kopā :			17.1	25.8	55.1	532

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1698	Mannā biezputra ar kanēli *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6.2	3.8	33.1	191
2603	Kliju maize ar krēmsieru *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.4	5.1	11.0	110
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			9.7	8.9	44.9	304

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	33.2	43.0	115.8	1037

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.
543	Vārīta ola *A03	50 gr. (+/- 10%)	6.5	5.6	0.4	78
2604	Svaiga tomātu daivina	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	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.9	14
Kopā :			8.6	8.1	14.7	168

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2295	Dārzeņu sautējums (veģetārais)	230 gr. (+/- 10%)	9.6	16.1	30.3	307
1450	Svaigu tomātu - gurķu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	1.2	53
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
2894	Šokolādes krēms ar zemeņu mērci *A07	70 gr. (+/- 10%)	2.5	4.8	8.2	86
2920	Vitamīnu ūdens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	1.0	6
Kopā :			14.3	26.3	50.3	501

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
716	Makaroni ar sieru *A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	12.6	11.3	36.4	305
1876	Ābolu sulas dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.4	49
Kopā :			12.6	11.3	47.8	353

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	35.5	45.7	112.7	1023

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģe /

Saskaņots

Apstiprinu