

IRG

Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 4. n. (celiak.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK.Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3411	Skābenu - spinātu zupa ar olu un krējumu (cel.) <sup>*A03, A07</sup>	150 gr. (+/- 10%)	1.7	3.6	4.9	60
1283	Vārīti rīsi	180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.4	55.3	239
2750	Cūkgaļas gulašs (celiak.) <sup>*A07</sup>	110 gr. (+/- 10%)	10.3	18.7	6.0	234
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	33
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	1.1	0.7	12.3	60
2615	Kefirs (2%) <sup>*A07</sup>	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
<b>Kopā :</b>			<b>23.4</b>	<b>28.9</b>	<b>87.3</b>	<b>705</b>

TK.Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1671	Pelēko zirņu zupa ar krējumu <sup>*A07</sup>	200 gr. (+/- 10%)	7.9	6.2	19.4	167
1865	Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
3412	Vistas gaļas plācenītis ar dārzeņiem (cel.) <sup>*A03</sup>	70 gr. (+/- 10%)	11.8	16.8	2.5	209
1893	Baltā mērce ar dillēm (celiakija) <sup>*A07</sup>	60 gr. (+/- 10%)	1.5	3.9	18.1	114
1145	Biešu salāti ar ķiploku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	4.9	42
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
3284	Ūdens ar citrusaugļiem	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
<b>Kopā :</b>			<b>27.8</b>	<b>30.0</b>	<b>88.4</b>	<b>742</b>

TK.Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2774	Solanka ar gaļu un krējumu <sup>*A07</sup>	260 gr. (+/- 10%)	7.9	18.3	14.1	255
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	2.5	1.1	20.7	103
2696	Rauga pankūka (celiak.) <sup>*A03, A07</sup>	100 gr. (+/- 10%)	2.8	5.7	48.5	263
1619	Ābolu- zemeņu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.3	9.6	41
1474	Piens 2% <sup>*A07</sup>	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
<b>Kopā :</b>			<b>18.3</b>	<b>28.8</b>	<b>100.9</b>	<b>743</b>

TK.Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem <sup>*A04, A07</sup>	200 gr. (+/- 10%)	3.8	15.1	12.2	205
3403	Kartupeļu - ziedkāpostu biezenis <sup>*A07</sup>	200 gr. (+/- 10%)	5.2	3.4	24.7	153
2676	Cūkgaļas stroganovs (celiak.) <sup>*A07</sup>	110 gr. (+/- 10%)	9.2	15.1	6.0	197
3124	Kīnas kāpostu - zalumu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	1.9	38
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	2.5	1.1	20.7	103
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.5	23
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>			<b>23.9</b>	<b>37.6</b>	<b>82.5</b>	<b>771</b>

Sastādīja

[Valda Lāce SIA "IRG" darbinieks]

Apstipināja

IK Nr.  
1640  
3413  
2206  
2770  
3405

Piekdiena	Svars	Uzturvielas porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni (bez glutēna)	180 gr. (+/- 10%)	3.9	3.0	47.0	232
Cūkgaļas teftelis sautēts siera mērcē (ceļ.) <sup>A03, A07</sup>	110 gr. (+/- 10%)	11.8	15.8	13.9	245
Burkānu, puravu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
Citronu deserts ar sarkano mērci <sup>*A07, A12</sup>	150 gr. (+/- 10%)	4.9	1.1	19.3	108
<b>Kopā:</b>		<b>23.1</b>	<b>25.8</b>	<b>97.0</b>	<b>715</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartiē	116.6	151.1	456.2	3676

Sastādīja

/Valda Luže SIA "IRZ" tehnoloģis/

Apstiprinu

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 4. n.

Mainīties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ēdāt.	Ta. M.	Caļšidr.	Kcal.
3282	Skābeņu - spinātu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	1.9	3.7	14.4	103
1283	Vārīti rīsi	180 gr.(+/- 10%)	3.7	0.4	55.3	239
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	11.7	15.4	9.5	224
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	33
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2615	Kefīrs (2%) *A07	170 gr.(+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	60
<b>Kopā:</b>			<b>25.2</b>	<b>25.1</b>	<b>100.7</b>	<b>735</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ēdāt.	Ta. M.	Caļšidr.	Kcal.
1671	Pelēko zirņu zupa ar krējumu *A07	200 gr.(+/- 10%)	7.9	6.2	19.4	167
1845	Vārīti kartupeļi	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
3019	Vistas gaļas plācenītis ar dārzeņiem *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.9	16.9	2.3	209
1248	Baltā mērce ar dillēm *A01,A07	70 gr.(+/- 10%)	2.8	4.8	9.7	94
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	4.9	42
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr.(+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
3284	Ūdens ar citrusaugļiem	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
<b>Kopā:</b>			<b>30.5</b>	<b>30.6</b>	<b>85.9</b>	<b>749</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ēdāt.	Ta. M.	Caļšidr.	Kcal.
2774	Solanka ar gaļu un krējumu *A07	260 gr.(+/- 10%)	7.9	18.3	14.1	255
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
1619	Ābolu- zemenu mērce	30 gr.(+/- 10%)	0.1	0.3	9.6	41
1474	Piens 2% *A07	170 gr.(+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
<b>Kopā:</b>			<b>22.5</b>	<b>29.5</b>	<b>87.4</b>	<b>710</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ēdāt.	Ta. M.	Caļšidr.	Kcal.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	200 gr.(+/- 10%)	3.8	15.1	12.2	205
3403	Kartupeļu - ziedkāpostu biezenis *A07	200 gr.(+/- 10%)	5.2	3.4	24.7	153
149	Cūkgaļas stroganovs *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	10.1	13.6	6.8	191
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	2.5	2.2	1.9	38
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr.(+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	5.5	23
3253	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>25.2</b>	<b>35.4</b>	<b>82.4</b>	<b>757</b>

Sastādīja

/Valdis Lohs SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinā

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uztur. vērtības porcijā			
			OG/100g	Tauki	Oc/100g	Kcal.
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
3404	Cūkgālas teftelis sautēts siera mērcē *A01,A03,A07	110 gr. (+/- 10%)	12.5	15.9	12.8	245
2206	Burkānu, puravu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
1809	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3405	Citronu deserts ar sarkano mērci *A07,A12	160 gr. (+/- 10%)	5.9	1.3	21.1	121
<b>Kopā:</b>			<b>29.8</b>	<b>26.0</b>	<b>99.4</b>	<b>752</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oc/100g	Kcal.
MIK172	18 - 35	23 - 37	79 - 144	700 - 900
Kardi	133.2	146.6	455.7	3702

Sastādīja

(Vaiša Līga SKA "TRIZ" tehnoloģija)

Apstiprinā



Maiņoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 4.n.

TK Nr.	Firdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīmst.	Tauki	Ogļhidr.	Ķmst.
3282	Skābenu - spinātu zupa ar olu un krējumu *A07,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	3.7	14.4	103
1283	Vārīti rīsi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.3	39.9	173
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.6	14.0	8.7	204
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	33
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
2615	Kefīrs (2%) *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
<b>Kopā:</b>			<b>22.8</b>	<b>23.6</b>	<b>82.0</b>	<b>637</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīmst.	Tauki	Ogļhidr.	Ķmst.
1671	Pelēko zirņu zupa ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	5.9	4.9	14.5	127
1845	Vārīti kartupeļi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
3019	Vistas gaļas plācenītis ar dārzeņiem *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.9	16.9	2.3	209
1248	Baltā mērce ar dillēm *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2.0	3.4	6.9	67
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	4.9	42
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
3284	Ūdens ar citrusaugļiem	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
<b>Kopā:</b>			<b>25.3</b>	<b>27.7</b>	<b>61.2</b>	<b>601</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīmst.	Tauki	Ogļhidr.	Ķmst.
2774	Solanka ar gaļu un krējumu *A07	245 gr. (+/- 10%)	7.4	16.7	13.4	235
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5.6	5.7	30.5	198
1619	Ābolu-zemēņu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.3	9.6	41
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
<b>Kopā:</b>			<b>19.4</b>	<b>26.3</b>	<b>70.3</b>	<b>598</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīmst.	Tauki	Ogļhidr.	Ķmst.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	11.6	9.1	156
3403	Kartupeļu - ziedkāpostu biezenis *A07	130 gr. (+/- 10%)	3.4	2.2	16.1	100
149	Cūkgaļas stroganovs *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	12.4	6.2	173
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	1.9	38
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.5	23
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>20.3</b>	<b>29.3</b>	<b>61.2</b>	<b>595</b>

Sastādīja

/Valda Lībe SIA "IRG" tehnoloģe/

Apstiprinu

TK Nr.	Piektdienā	Svars	Uzturvērtības punkti			
			Ķīmiskie / Tauki / Oglekļa / Kcal.			
1459	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
3404	Cūkgalas teffelis sautēts siera mērcē *A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.4	14.4	11.6	222
2206	Burkānu, puravu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
1509	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3405	Citronu deserts ar sarkano mērci *A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	4.9	1.1	19.3	108
<b>Kopā:</b>			<b>25.2</b>	<b>23.4</b>	<b>81.9</b>	<b>640</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Ķīmiskie	/ Tauki	/ Oglekļa	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 730
Karls	113.0	130.2	356.5	3071

Sastādīja

/Vaida Lāce SIA "RĢS" atbildīga/

Apstiprinu

20.11.2024 14:16:41

KURMIIS-EDNICA TR513

Page 2 of 2