

IRG

Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 3. n. (celiak.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK.Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143
1917	Vārīti makaroni (bez glutēna)	180 gr. (+/- 10%)	4.7	3.1	56.5	274
3383	Sautēta vista dārzeņu mērcē (cel.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	10.2	11.1	11.9	188
831	Burkānu - ķirbju salāti ar sezama sēklām ūH ¹¹	70 gr. (+/- 10%)	1.2	6.6	3.7	80
2770	Baltmaize bezglutēna	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.4	6.9	34
2141	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			20.8	30.5	92.3	730
TK.Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
854	Kartupelu biezenis *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
2733	Zivju filejas kotlete (cel.) *A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	7.6	14.0	8.6	198
3245	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu, zaļumiem	70 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	2.4	93
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	2.5	1.1	20.7	103
2207	Biezais zemuņu ķīselis ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	2.7	26.5	144
Kopā:			21.2	32.6	83.2	720
TK.Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3096	Meksikāņu zupa ar pupiņām un kukurūzu *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	10.8	9.9	152
3331	Plovs cūkgaļas	250 gr. (+/- 10%)	14.9	18.1	65.6	485
2632	Marinēts gurķis šķēlītē	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
2770	Baltmaize bezglutēna	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.4	6.9	34
2204	Paniņas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			24.2	30.6	95.4	755
TK.Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
35	Tvaicēti griķi	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
1919	Cūkgaļas kotlete (cel.) *A03	70 gr. (+/- 10%)	10.5	14.3	7.2	200
2712	Piena mērce ar zaļumiem (celiak.) *A07	60 gr. (+/- 10%)	1.9	3.3	15.5	101
1223	Biešu- ābolu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	6.9	51
2770	Baltmaize bezglutēna	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.4	6.9	34
989	Kakao krēms ar upenu ķīseli *A07	160 gr. (+/- 10%)	6.0	10.3	13.7	172
Kopā:			24.3	31.4	103.2	796

Sastādīja

(Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis)

Apstiprinu

TK Nr.

	Piektiena	Svars	Uzturverības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3384	Vistas buljona zupa ar makaroniem (cel.)	200 gr. (+/- 10%)	5.3	7.9	29.4	211
1865	Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2729	Maltās galas mērce ar zaļumiem (celiak.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	10.3	14.6	14.2	232
2381	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	4.0	60
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	17.3	86
3179	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
Kopā :			23.3	27.8	94.9	730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karte	113.8	153.0	469.0	3731

Sastādīja

/Valda Lako SIA "IRC" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 3. n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143
1458	Vāriti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
2304	Sautēta vista dārzeņu mērcē *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	11.3	11.2	10.3	188
831	Burkānu - ķirbju salāti ar sezama sēklām un *A11	70 gr. (+/- 10%)	1.2	6.6	3.7	80
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2141	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			27.2	30.7	90.5	749
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
654	Kartupeļu biezenis *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	13.5	9.3	201
3245	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu, zaļumiem	70 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	2.4	93
1309	Formas maize *A01	50 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	20.3	99
2207	Biezais zemuņu ķīselis ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	2.7	26.5	144
Kopā :			22.7	31.7	83.5	718
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3096	Meksikāņu zupa ar pupiņām un kukurūzu *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	10.8	9.9	152
3331	Plovs cūkgaļas	250 gr. (+/- 10%)	14.9	18.1	65.6	485
2632	Marinēts gūrkis šķēlītē	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			24.6	30.3	101.1	777
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
35	Tvaicēti griķi	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	13.0	7.6	193
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	5.3	6.7	84
1223	Biešu- ābolu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	6.9	51
1509	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
989	Kakao krēms ar upenu ķīseli *A07	160 gr. (+/- 10%)	6.0	10.3	13.7	172
Kopā :			26.0	32.1	98.1	787

Sastādīja

/ Valda Lāse SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

TK Nr.	Piekdiena	Svars	Līdzvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3378	Vistas buljona zupa ar makaroniem *A01	200 gr. (+/- 10%)	7.4	8.3	26.3	210
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10.8	18.0	11.7	253
2381	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar krējumiem *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	4.0	60
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
3179	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
Kopā :			25.5	30.7	89.6	743

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MKI77	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	125.9	155.4	462.8	3774

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 3.n.

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr.(+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
2304	Sautēta vista dārzeņu mērcē *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	10.3	10.2	9.4	171
831	Burkānu - ķirbju salāti ar sezama sēklām ūn ¹¹ *A01	70 gr.(+/- 10%)	1.2	6.6	3.7	80
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2141	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			23.3	28.7	72.9	645
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
854	Kartupeļu biezenis *A07	130 gr.(+/- 10%)	3.2	4.3	16.2	118
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr.(+/- 10%)	8.6	13.5	9.3	201
3245	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu, zaļumiem *A01	60 gr.(+/- 10%)	2.0	5.2	2.2	63
1509	Formas maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2207	Biežais zemeņu ķīselis ar pienu *A07	190 gr.(+/- 10%)	3.8	2.7	23.6	133
Kopā:			19.5	26.1	63.5	574
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3096	Meksikāņu zupa ar pupiņām un kukurūzu *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.4	10.8	9.9	152
3331	Plovs cūkgaļas	200 gr.(+/- 10%)	11.9	14.5	52.5	388
2632	Marinēts gūrkis šķēlītē	30 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	0.9	4
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			21.6	26.7	87.3	677
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
35	Tvaicēti griķi	130 gr.(+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.2	13.0	7.6	193
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1.8	4.4	5.6	70
1223	Biešu- ābolu salāti ar eļļu	70 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	6.9	51
1509	Formas maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
989	Kakao krēms ar upenu ķīseli *A07	150 gr.(+/- 10%)	5.0	8.6	12.3	148
Kopā:			23.2	29.1	78.9	672

Sastādīja

/Valda Lake SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvielas porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3378	Vistas buljona zupa ar makaroniem *A01	150 gr. (+/- 10%)	5.5	6.3	19.7	157
1865	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	16.4	10.6	230
2381	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar krējumi ⁰⁷	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	4.0	60
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
3179	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
Kopā:			20.7	26.9	66.6	596

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartiē	108.2	137.5	369.2	3164

Sastādīja

/Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinā