

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 2.n.

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK.Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.8	9.1	9.2	133
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	200 gr. (+/- 10%)	15.6	15.8	43.1	377
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
<b>Kopā :</b>			<b>24.8</b>	<b>27.8</b>	<b>65.7</b>	<b>616</b>

TK.Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.8	10.2	14.4	161
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.5	37.1	163
3044	Vistas fileja karija mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.2	15.2	5.1	207
2422	Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu *A12	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.5	37
1309	Formas maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
2833	Ābolu - kiršu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā :</b>			<b>18.7</b>	<b>28.3</b>	<b>71.9</b>	<b>622</b>

TK.Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	9.2	12.6	142
1865	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
382	Cūkgālas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.7	7.6	208
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	5.6	70
2632	Marinēts gurķis 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
1011	Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
<b>Kopā :</b>			<b>18.8</b>	<b>28.5</b>	<b>60.8</b>	<b>581</b>

TK.Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (b) *A07	205 gr. (+/- 10%)	7.1	17.2	11.5	230
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
3279	Ogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.5	24
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.3	3.0	7.0	72
<b>Kopā :</b>			<b>18.6</b>	<b>26.2</b>	<b>63.3</b>	<b>567</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	80.8	110.8	261.7	2386

Sastādīja

/ Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinā

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 2. n.

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	2,8	9,1	9,2	133
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	230 gr.(+/- 10%)	17,9	18,2	49,6	434
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu	60 gr.(+/- 10%)	0,9	2,1	3,3	36
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2,1	0,0	20,2	89
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4,5	0,8	0,0	26
<b>Kopā :</b>			<b>28.1</b>	<b>30.2</b>	<b>82.2</b>	<b>718</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1457	Skābeņu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	2,2	13,3	19,5	212
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	150 gr.(+/- 10%)	3,0	0,6	42,8	189
3044	Vistas fileja karija mērcē *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	13,4	16,7	5,6	227
2422	Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu *A12	60 gr.(+/- 10%)	0,9	2,1	3,5	37
1509	Formas maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1,5	0,3	10,1	49
2833	Ābolu - kiršu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,6	15
<b>Kopā :</b>			<b>20.9</b>	<b>33.0</b>	<b>85.2</b>	<b>729</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	2,1	12,0	16,9	187
1865	Vārīti kartupeli	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,2	29,6	140
382	Cūkgalas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11,2	14,7	7,6	208
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	2,2	5,3	6,7	84
2632	Marinēts gurķis šķēlītē	50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2,1	0,0	20,2	89
1011	Citronu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	2,2	10
<b>Kopā :</b>			<b>21.9</b>	<b>32.3</b>	<b>84.8</b>	<b>726</b>

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (b) *A07	250 gr.(+/- 10%)	8,7	20,8	14,0	280
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
3279	Ogu mērce	30 gr.(+/- 10%)	0,2	0,1	5,5	24
1474	Piens 2% *A07	150 gr.(+/- 10%)	4,3	3,0	7,0	72
<b>Kopā :</b>			<b>22.8</b>	<b>31.5</b>	<b>82.3</b>	<b>708</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	93.8	126.9	334.5	2880

Sastādīja

/ Vaidū Lake SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 2. n. (celiak.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.8	9.1	9.2	133
2695	Makaroni ar malto gaļu (celiak.)	230 gr. (+/- 10%)	13.5	21.2	51.0	450
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	17.3	86
2204	Panīnas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
<b>Kopā :</b>			<b>23.8</b>	<b>34.1</b>	<b>80.7</b>	<b>731</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2669	Skābeņu zupa ar olu un krējumu (celiak.) *A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	7.7	6.6	107
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	42.8	189
3047	Vistas fileja karija mērcē (celiak.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	12.8	15.6	6.5	217
2422	Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu *A12	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.9	67
2770	Baltmaize bezglutēna	35 gr. (+/- 10%)	3.0	1.3	24.1	120
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā :</b>			<b>22.3</b>	<b>30.2</b>	<b>87.7</b>	<b>714</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2732	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiak.) *A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8	9.6	9.9	134
1865	Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
1919	Cūkgaļas kotlete (cel.) *A03	70 gr. (+/- 10%)	10.9	14.2	7.2	201
2712	Piena mērce ar zaļumiem (celiak.) *A07	60 gr. (+/- 10%)	1.9	3.3	15.5	101
2632	Marinēts gurķis šķēlītē	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
2770	Baltmaize bezglutēna	40 gr. (+/- 10%)	3.4	1.5	27.6	137
1011	Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
<b>Kopā :</b>			<b>22.3</b>	<b>28.9</b>	<b>93.5</b>	<b>731</b>

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (b.) *A07	250 gr. (+/- 10%)	8.7	20.8	14.0	280
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
2696	Rauga pankūka (celiak.) *A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.8	5.7	48.5	263
3279	Ogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.5	24
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
<b>Kopā :</b>			<b>17.8</b>	<b>30.4</b>	<b>88.9</b>	<b>707</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK122	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	86.1	123.6	350.7	2883

Sastādīja  
I. Vaidi Laka SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu