

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 6.n.

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
Izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH/ol.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2551	Zivju zupa ar puraviem un krējumu *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	2.0	9.2	11.8	140
2550	Risoto ar cūkgaļu un dārzeņiem	200 gr.(+/- 10%)	10.8	11.7	50.4	350
3515	Burkānu- tomātu salāti ar sezama sēklinām,*A11	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.9	2.7	41
1509	Formas maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
<b>Kopā:</b>			<b>19.6</b>	<b>24.9</b>	<b>75.1</b>	<b>606</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH/ol.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr.(+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
211	Aknu mērce ar saldo krējumu *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	9.6	15.1	7.4	205
2503	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	60 gr.(+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
3516	Apelsīnu krēms ar ogu ķiseli *A07	150 gr.(+/- 10%)	5.1	1.1	21.0	115
<b>Kopā:</b>			<b>25.0</b>	<b>20.9</b>	<b>80.6</b>	<b>612</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH/ol.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3517	Dārzeņu zupa ar gaļas bumbiņām	205 gr.(+/- 10%)	5.4	11.0	11.5	168
1365	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	8.8	13.7	8.7	194
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	70 gr.(+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	31
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā:</b>			<b>19.4</b>	<b>27.2</b>	<b>56.1</b>	<b>552</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH/ol.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	7.6	8.1	109
3519	Baltās pupiņas ar gaļu	200 gr.(+/- 10%)	21.7	12.9	28.5	317
1145	Biešu salāti ar kļoķu un ellu	70 gr.(+/- 10%)	1.0	5.1	5.5	72
1509	Formas maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
1261	Rabarberu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	2.3	11
3253	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>26.5</b>	<b>26.6</b>	<b>68.0</b>	<b>620</b>

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH/ol.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
34	Kartupelu biezputra *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.5	0.6	22.1	111
2119	Marinēts - cepts vistas šķiņķītis	60 gr.(+/- 10%)	19.2	12.5	0.1	190
224	Sautēti kāposti	50 gr.(+/- 10%)	0.8	8.0	2.1	84
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
3518	Rīsi ar saldo krējumu un dzērveņu mērci *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.4	5.4	28.5	170
<b>Kopā:</b>			<b>25.9</b>	<b>26.6</b>	<b>62.9</b>	<b>600</b>

Sastādīja  
/Valda Laže SIA "IRG" kulinārs/

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 6. n. (celiak.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2881	Zivju zupa ar puraviem un krējumu *A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	9.2	11.8	140
2880	Risoto ar cūkgaļu un dārzeņiem	250 gr. (+/- 10%)	13.5	14.6	63.0	437
3515	Burkānu- tomātu salāti ar sezama sēklināmiem <sup>A11</sup>	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.9	2.7	41
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
2204	Paniņas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
<b>Kopā :</b>			<b>22.6</b>	<b>28.2</b>	<b>91.3</b>	<b>712</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1640	Makaroni (bez glutēna)	150 gr. (+/- 10%)	3.2	2.5	39.2	193
3554	Aknu mērce ar saldo krējumu (cel.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	9.7	16.5	9.9	228
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	70 gr. (+/- 10%)	2.9	5.4	4.9	80
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	17.3	86
3516	Apelsīnu krēms ar ogu ķīseli *A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	1.1	21.0	115
<b>Kopā :</b>			<b>23.1</b>	<b>26.4</b>	<b>92.2</b>	<b>702</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3517	Dārzeņu zupa ar galas bumbinām	205 gr. (+/- 10%)	5.4	11.0	11.5	168
1865	Vāriti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2750	Cūkgaļas gulašs (celiak.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	8.2	15.6	6.0	197
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
2770	Baltmaize bezglutēna	40 gr. (+/- 10%)	3.4	1.5	27.6	137
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā :</b>			<b>22.2</b>	<b>32.3</b>	<b>80.7</b>	<b>708</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.6	8.1	109
3519	Baltās pupiņas ar gaļu	250 gr. (+/- 10%)	27.2	15.9	35.7	394
1145	Biešu salāti ar kiploku un ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	5.5	72
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	2.5	1.1	20.7	103
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.3	11
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>			<b>32.8</b>	<b>30.3</b>	<b>83.7</b>	<b>741</b>

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
34	Kartupeļu biežputra *A07	200 gr. (+/- 10%)	4.2	0.5	28.8	141
2119	Marinēts - cepts vistas šķiņķītis	70 gr. (+/- 10%)	22.4	14.6	0.1	221
224	Sautēti kāposti	60 gr. (+/- 10%)	1.0	9.7	2.5	101
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	2.5	1.1	20.7	103
3515	Rīsi ar saldo krējumu un dzērvenu mērci *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.4	5.4	28.5	170
<b>Kopā :</b>			<b>31.5</b>	<b>31.3</b>	<b>80.7</b>	<b>737</b>

Sastādīja

/Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinā



IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 6. n.

Maiņoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas


TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvu / Tauki / O, B, Bt. / Kcal.			
2881	Zivju zupa ar puraviem un krējumu *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	2.0	9.2	11.8	140
2880	Risoto ar cūkgalu un dārzeņiem	250 gr.(+/- 10%)	13.5	14.6	63.0	437
3515	Burkānu- tomātu salāti ar sezama sēkliņām, A11	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.9	2.7	41
1509	Formas maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2204	Paniņas 0,5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
<b>Kopā:</b>			<b>22.6</b>	<b>27.8</b>	<b>89.7</b>	<b>703</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvu / Tauki / O, B, Bt. / Kcal.			
1458	Vāriti makaroni *A01	150 gr.(+/- 10%)	7.7	2.7	43.5	229
211	Aknu mērce ar saldo krējumu *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	10.6	16.6	8.2	225
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	70 gr.(+/- 10%)	2.9	5.4	4.9	60
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
3516	Apelsīnu krēms ar ogu ķīseli *A07	150 gr.(+/- 10%)	5.1	1.1	21.0	115
<b>Kopā:</b>			<b>27.6</b>	<b>25.9</b>	<b>90.1</b>	<b>705</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvu / Tauki / O, B, Bt. / Kcal.			
3517	Dārzeņu zupa ar galas bumbinām	205 gr.(+/- 10%)	5.4	11.0	11.5	168
1565	Vāriti kartupeļi	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	9.7	15.1	9.5	214
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr.(+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	55 gr.(+/- 10%)	3.6	0.5	24.2	116
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā:</b>			<b>23.9</b>	<b>30.9</b>	<b>80.9</b>	<b>704</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvu / Tauki / O, B, Bt. / Kcal.			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	7.6	8.1	109
3519	Baltās pupiņas ar galu	250 gr.(+/- 10%)	27.2	15.9	35.7	394
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	70 gr.(+/- 10%)	1.0	5.1	5.5	72
1509	Formas maize *A01	45 gr.(+/- 10%)	2.7	0.5	18.3	69
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	2.3	11
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>32.9</b>	<b>29.7</b>	<b>81.3</b>	<b>727</b>

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvu / Tauki / O, B, Bt. / Kcal.			
34	Kartupeļu biežputra *A07	200 gr.(+/- 10%)	4.2	0.5	28.8	141
2119	Marinēts - cepts vistas šķiņķītis	70 gr.(+/- 10%)	22.4	14.6	0.1	221
224	Sautēti kāposti	60 gr.(+/- 10%)	1.0	9.7	2.5	101
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
3518	Rīsi ar saldo krējumu un dzērvenu mērci *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.4	5.4	28.5	170
<b>Kopā:</b>			<b>31.1</b>	<b>30.2</b>	<b>80.1</b>	<b>723</b>

Sastādīja   
Ivilda Līņa SEA "IRG" tehnoloģi

Apstiprinu 