

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

IRG

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

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3469	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu un zaļumiem <sup>A07</sup>	150 gr. (+/- 10%)	1.6	7.7	7.4	106
35	Tvaicēti griķi	150 gr. (+/- 10%)	3.5	0.9	44.2	198
2729	Maltās galas mērce ar zaļumiem (celiak.) <sup>A07</sup>	110 gr. (+/- 10%)	9.4	15.4	14.2	234
3471	Vitamīnu salāti ar zaļumiem un ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.9	5.2	2.7	66
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
54	Kefirs 2% <sup>A07</sup>	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
<b>Kopā :</b>			<b>23.1</b>	<b>32.8</b>	<b>88.0</b>	<b>744</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2203	Vistas buljona zupa ar risiem un burkānie	200 gr. (+/- 10%)	3.9	10.1	14.6	165
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2733	Zivju filejas kotlete (cel.) <sup>A03,A04</sup>	70 gr. (+/- 10%)	7.6	13.0	8.6	189
2712	Piena mērce ar zaļumiem (celiak.) <sup>A07</sup>	70 gr. (+/- 10%)	2.2	3.9	18.1	118
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.5	59
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
<b>Kopā :</b>			<b>19.6</b>	<b>32.8</b>	<b>82.1</b>	<b>715</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3472	Cūkgālas-kartupeļu-burkānu sautējums ar z	250 gr. (+/- 10%)	12.1	20.6	19.5	314
670	Marinēta gurka šķēlīte	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.5	32
2770	Baltmaize bezglutēna	45 gr. (+/- 10%)	3.8	1.7	31.0	154
2779	Biezais ogu ķīselis ar pienu <sup>A07</sup>	230 gr. (+/- 10%)	4.5	2.7	30.2	164
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>			<b>21.1</b>	<b>25.5</b>	<b>94.7</b>	<b>716</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2732	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiak.) <sup>A07</sup>	200 gr. (+/- 10%)	1.8	9.6	9.9	134
1640	Makaroni (bez glutēna)	150 gr. (+/- 10%)	3.2	2.5	39.2	193
3479	Sautēti cūkgālas gabalīni krējuma mērcē (cē) <sup>A07</sup>	110 gr. (+/- 10%)	10.5	13.4	9.3	200
1885	Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām, ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.8	5.0	77
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	17.3	86
2427	Ābolu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.2	5.9	26
<b>Kopā :</b>			<b>18.7</b>	<b>32.4</b>	<b>86.6</b>	<b>716</b>

Sastādīja

I. Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

TK Nr.  
2327  
3480  
3475  
2770  
3476

Piektdiena	Svars	Uzturvielas saturs			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kartupeļu - burkānu biezenis</b>	*A07 200 gr. (+/- 10%)	4.3	2.4	26.9	150
<b>Liellopu gaļas kotlete (cel.)</b>	*A03 70 gr. (+/- 10%)	10.6	14.8	4.8	195
<b>Skābu kāpostu salāti ar sīpolu un eļļu</b>	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.2	1.4	56
<b>Baltmaize bezglutēna</b>	40 gr. (+/- 10%)	3.4	1.5	27.6	137
<b>Biezais ābolu ķīselis ar putukrējumu</b>	*A07 130 gr. (+/- 10%)	0.9	10.7	20.2	181
<b>Kopā :</b>		<b>20.2</b>	<b>34.6</b>	<b>81.0</b>	<b>719</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Karte	102.7	158.1	432.5	3610

Sastādīja

*(Vaidis Lako SIA "TRC" tehnoloģis)*

Apstiprinā

IRG

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

Mainoties  
pasūģijumam  
Iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3402	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu un zaļumi <sup>*A07</sup>	150 gr.(+/- 10%)	1.6	7.7	7.4	106
35	Tvaicēti griķi	150 gr.(+/- 10%)	3.5	0.9	44.2	198
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem <sup>*A01,A07</sup>	110 gr.(+/- 10%)	10.0	15.8	10.4	225
3471	Vitamīnu salāti ar zaļumiem un eļļu	70 gr.(+/- 10%)	1.9	5.2	2.7	66
57	Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>	30 gr.(+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2% <sup>*A07</sup>	150 gr.(+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
<b>Kopā :</b>			<b>24.0</b>	<b>32.8</b>	<b>83.5</b>	<b>729</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2203	Vistas buljona zupa ar rīsiem un burkānie	200 gr.(+/- 10%)	3.9	10.1	14.6	165
1865	Vārīti kartupeli	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
579	Zivju filejas kotlete <sup>*A01,A03,A04</sup>	70 gr.(+/- 10%)	8.6	12.6	9.3	192
1443	Piena mērce ar zaļumiem <sup>*A01,A07</sup>	70 gr.(+/- 10%)	1.8	5.7	6.6	85
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	70 gr.(+/- 10%)	0.7	5.1	2.5	59
1343	Saldskābā maize <sup>*A01</sup>	30 gr.(+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
2141	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā :</b>			<b>21.0</b>	<b>33.8</b>	<b>79.6</b>	<b>719</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3472	Cūkgāļas-kartupelu-burkānu sautējums ar z.	250 gr.(+/- 10%)	12.1	20.6	19.5	314
670	Marinēta gurka šķēlīte	50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	2.5	32
1509	Formas maize <sup>*A01</sup>	45 gr.(+/- 10%)	2.7	0.5	18.3	69
3117	Ogu uzpūtenis ar pienu <sup>*A01,A07</sup>	200 gr.(+/- 10%)	6.9	3.1	37.3	218
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>			<b>22.4</b>	<b>24.8</b>	<b>89.1</b>	<b>704</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem <sup>*A01,A07</sup>	150 gr.(+/- 10%)	1.6	6.7	12.6	119
1458	Vārīti makaroni <sup>*A01</sup>	150 gr.(+/- 10%)	7.7	2.7	43.5	229
3473	Sautēti cūkgāļas gabalini krējuma mērcē	110 gr.(+/- 10%)	11.2	13.5	7.2	196
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, eļļu	70 gr.(+/- 10%)	1.0	5.8	5.0	77
57	Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>	35 gr.(+/- 10%)	2.3	0.3	13.4	74
2427	Ābolu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.1	0.2	5.9	26
<b>Kopā :</b>			<b>23.9</b>	<b>29.2</b>	<b>89.7</b>	<b>721</b>

Sastādīja

I. Valda Lopa SIA "IRG" kulināra /

Apstiprinā

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2327	Kartupeļu - burkānu biezenis *A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	2.4	26.9	150
3474	Liellopu gaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	12.0	14.1	10.1	217
3475	Skābu kāpostu salāti ar sīpolu un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.2	1.4	56
1509	Formas maize *A01	55 gr. (+/- 10%)	3.2	0.7	22.3	108
3476	Biezais ābolu ķīselis ar putukrējumu *A07	130 gr. (+/- 10%)	0.9	10.7	20.2	181
<b>Kopā :</b>			<b>21.4</b>	<b>33.1</b>	<b>81.0</b>	<b>712</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 141	500 - 960
Kartē	112.6	153.7	423.0	3565

Sastādīja

/ Maija Līze SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu



## IRG

### 1.- 4. klase kompleksās pusdienas 5.n.

Maiņoties  
pastāvīgam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			ĶM/dz.	Tauki	Ogļhidr.	Kaol.
3409	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu un zaļumiem <sup>*A07</sup>	150 gr.(+/- 10%)	1.6	7.7	7.4	106
35	Tvaicēti griķi	130 gr.(+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem <sup>*A01,A07</sup>	100 gr.(+/- 10%)	9.1	14.4	9.4	204
3471	Vitamīnu salāti ar zaļumiem un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	1.7	2.2	2.4	37
57	Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
54	Kefīrs 2% <sup>*A07</sup>	150 gr.(+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
<b>Kopā:</b>			<b>21.8</b>	<b>28.2</b>	<b>72.0</b>	<b>632</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			ĶM/dz.	Tauki	Ogļhidr.	Kaol.
2203	Vištas buljona zupa ar risiem un burkānie	150 gr.(+/- 10%)	2.9	7.6	10.9	124
1865	Vārīti kartupeļi	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
579	Zivju filejas kotlete <sup>*A01,A03,A04</sup>	70 gr.(+/- 10%)	8.6	12.6	9.3	192
1443	Piena mērce ar zaļumiem <sup>*A01,A07</sup>	50 gr.(+/- 10%)	1.3	4.1	4.7	61
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.6	2.1	2.2	31
1343	Saldskābā maize <sup>*A01</sup>	25 gr.(+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2141	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā:</b>			<b>17.8</b>	<b>26.6</b>	<b>60.9</b>	<b>565</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			ĶM/dz.	Tauki	Ogļhidr.	Kaol.
3472	Cūkgaļas-kartupeļu-burkānu sautējums ar z	200 gr.(+/- 10%)	9.7	16.4	15.6	251
670	Marinēta gurķa šķēlīte	50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	2.5	32
1509	Formas maize <sup>*A01</sup>	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3117	Ogu uzpūtenis ar pienu <sup>*A01,A07</sup>	160 gr.(+/- 10%)	5.6	2.4	31.5	182
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>17.4</b>	<b>19.8</b>	<b>71.2</b>	<b>565</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			ĶM/dz.	Tauki	Ogļhidr.	Kaol.
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem <sup>*A01,A07</sup>	150 gr.(+/- 10%)	1.6	6.7	12.6	119
1458	Vārīti makaroni <sup>*A01</sup>	130 gr.(+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
3473	Sautēti cūkgaļas gabalīni krējuma mērcē	100 gr.(+/- 10%)	10.2	12.2	6.6	178
1685	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.7	4.5	46
57	Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2427	Ābolu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.1	0.2	5.9	26
<b>Kopā:</b>			<b>20.8</b>	<b>24.4</b>	<b>76.1</b>	<b>610</b>

Sastādīja

/Vairāda Līdža SIA "IRG" tehnoloģi/

Apstiprināja

TK Nr.

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Lielums, g/100g porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kaol.
2327	Kartupeļu - burkānu biezenis *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.2	1.8	20.2	112
3474	Liellopu gaļas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	12.0	14.1	10.1	217
3475	Skābu kāpostu salāti ar sīpolu un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.2	1.3	28
1509	Formas maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3476	Biezais ābolu ķīselis ar putukrējumu *A07	130 gr.(+/- 10%)	0.9	10.7	20.2	161
<b>Kopā:</b>			<b>18.4</b>	<b>29.1</b>	<b>62.0</b>	<b>587</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kaol.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	420 - 750
Karta	96.2	128.0	342.2	2959

Sastādīja

/Milda Lopa SIA "IKQ" tehnoloģe/

Apstiprinā