

Mainīties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

IRG

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

TK Nr.	Pirmdiena	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	183
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
Kopā :			23.8	34.1	80.7	731

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3351	Dārzenu sautējums ar cukgaļu un pupiņām	250 gr.(+/- 10%)	17.0	18.3	28.4	349
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	90 gr.(+/- 10%)	1.4	4.1	2.6	53
2770	Baltmaize bezglutēna	45 gr.(+/- 10%)	3.8	1.7	40.0	198
2702	Biezais dzērveņu ķīselis ar pienu *A07	170 gr.(+/- 10%)	3.0	2.2	19.2	111
Kopā :			25.2	26.2	90.3	711

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
Kopā :			22.3	30.2	87.7	714

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 kartupeli	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
1919	Cūkgalas 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
474	Kīnas kāposti ar sarkano redīsu un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	2.6	2.2	2.0	38
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
Kopā :			24.6	31.0	94.0	762

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
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			18.1	31.0	100.3	759

Sastādīja

/ Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

IRG

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

Mācīties
pasūstojumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt. / Tauri / O. / Hidr. / Kcal	9.1	9.2	133
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 eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	69
2204	Panīnas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
Kopā :			28.1	30.2	82.2	718
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt. / Tauri / O. / Hidr. / Kcal	18.3	28.4	349
3351	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu un pupiņām *A07	250 gr. (+/- 10%)	17.0	18.3	28.4	349
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A01	90 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	2.6	53
57	Rudzu rupjmaize *A01,A07	65 gr. (+/- 10%)	4.2	0.6	28.6	137
2590	Dzērvenu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	5.3	2.6	27.7	170
Kopā :			27.9	25.6	87.3	709
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt. / Tauri / O. / Hidr. / Kcal	13.3	19.5	212
1457	Skābenu 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	169
3044	Vistas fileja karija mērcē *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	13.4	16.7	5.6	227
2422	Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu *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 - ķiršu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
Kopā :			20.9	33.0	85.2	729
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt. / Tauri / O. / Hidr. / Kcal	12.0	16.9	157
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	12.0	16.9	157
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	14.7	7.6	208
1443	Piena mērcē ar zaļumiem *A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	5.3	6.7	84
474	Ķīnas kāposti ar sarkano redīsu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.6	2.2	2.0	38
1313	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
1011	Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā :			24.0	34.4	82.7	746
TK Nr.	Piekdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt. / Tauri / O. / Hidr. / Kcal	20.8	14.0	250
4	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem (b) *A01	250 gr. (+/- 10%)	8.7	20.8	14.0	250
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
3279	Ogu mērcē *A07	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.5	24
1474	Piens 2%	150 gr. (+/- 10%)	4.3	3.0	7.0	72
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			22.8	32.0	91.5	749

Sastādīja
Valda Luža SIA "IRG" tehnoloģe

Apstiprinu

Mainīties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

IRG

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


TK Nr.	Pirmdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīl.kal./	Tauk./	O.Ķīl.kal./	Kcal.
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	2.8	9.1	9.2	133
23	Makaroni ar malto galu *A01	200 gr.(+/- 10%)	15.6	15.8	43.1	377
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	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	Paniņas 0,5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
Kopā:			24.8	27.8	65.7	616

TK Nr.	Otrdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīl.kal./	Tauk./	O.Ķīl.kal./	Kcal.
3351	Dārzenu sautējums ar cūkgalu un pupiņām *A07	210 gr.(+/- 10%)	14.3	15.4	23.8	293
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A01	80 gr.(+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2590	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	160 gr.(+/- 10%)	5.0	2.5	24.4	152
Kopā:			22.4	22.2	63.8	560

TK Nr.	Trešdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīl.kal./	Tauk./	O.Ķīl.kal./	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 eļļu *A12	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	3.5	37
1509	Formas maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
Kopā:			18.7	28.3	71.9	622

TK Nr.	Ceturtdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīl.kal./	Tauk./	O.Ķīl.kal./	Kcal.
2622	Biešu zupa ar krējumu un zaļumiem *A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	4.7	12.6	101
1605	Vārīti kartupeļi	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
382	Cūkgalas 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
474	Kīnas kāposti ar sarkano redīsu un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	2.6	2.2	2.0	38
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
Kopā:			21.2	26.2	61.9	575

TK Nr.	Piektdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīl.kal./	Tauk./	O.Ķīl.kal./	Kcal.
4	Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem *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
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			18.9	26.8	74.7	619

 Sastādīja: 
 / Valters Lubijs SIA "IRG" tehnoloģists /

 Apstiprināja: 