

IRG Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 4. n. (celiak.)

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3411	Skābeņu - spinātu zupa ar olu un krējumu (c) *A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	1.7	3.6	4.9	60
1283	Vārīti rīsi	180 gr.(+/- 10%)	3.7	0.4	55.3	239
2750	Cūkgaļas gulašs (celiak.) *A07	110 gr.(+/- 10%)	10.3	18.7	6.0	234
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	33
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr.(+/- 10%)	1.1	0.7	12.3	60
2615	Kefirs (2%) *A07	170 gr.(+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			23.4	28.9	87.3	705

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1671	Pelēko zirņu zupa ar krējumu *A07	200 gr.(+/- 10%)	7.9	6.2	19.4	167
1865	Vārīti kartupeļi	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
3412	Vistas gaļas plācenītis ar dārzeņiem (cel.) *A03	70 gr.(+/- 10%)	11.8	16.8	2.5	209
1893	Baltā mērce ar dillēm (celiakija) *A07	60 gr.(+/- 10%)	1.5	3.9	18.1	114
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	4.9	42
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr.(+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
3284	Ūdens ar citrusaugļiem	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā:			27.8	30.0	88.4	742

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2774	Soļanka ar gaļu un krējumu *A07	260 gr.(+/- 10%)	8.1	17.4	15.0	251
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr.(+/- 10%)	2.5	1.1	20.7	103
2696	Rauga pankūka (celiak.) *A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	2.8	5.7	48.5	263
2507	Ābolu - dzērvenu mērce	30 gr.(+/- 10%)	0.1	0.3	6.9	31
1474	Piens 2% *A07	170 gr.(+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
Kopā:			18.6	27.8	99.1	730

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	200 gr.(+/- 10%)	3.8	15.1	12.2	205
3403	Kartupeļu - ziedkāpostu biezenis *A07	200 gr.(+/- 10%)	5.2	3.4	24.7	153
2676	Cūkgaļas stroganovs (celiak.) *A07	110 gr.(+/- 10%)	9.2	15.1	6.0	197
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	2.5	2.2	1.9	38
2770	Baltmaize bezglutēna	35 gr.(+/- 10%)	3.0	1.3	24.1	120
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.0	7.7	33
Kopā:			24.2	37.2	76.7	745

Sastādīja

/ Valda Lohs SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

TK.Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1640	Makaroni (bez glutēna)	180 gr. (+/- 10%)	3.9	3.0	47.0	232
3413	Cūkgālas teftelis sautēts siera mērcē (cel.) ^{A03,A07}	110 gr. (+/- 10%)	11.8	15.8	13.9	245
2206	Burkānu, puravu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
2770	Baltmaize bezglutēna	20 gr. (+/- 10%)	1.7	0.7	13.8	69
3405	Citronu deserts ar sarkano mērci ^{A07,A12}	160 gr. (+/- 10%)	6.0	1.4	21.3	123
Kopā:			24.1	26.0	99.1	731

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MIK172	16 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 900
Kartē	118.1	150.0	450.6	3652

Sastādīja

(Vaidis Ieša SIA "TRC" tehnoloģists)

Apstiprinā

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 4. n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt./Tauti / Oļbhidr. / Kcal			
3282	Skābenu - spinātu zupa ar olu un krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	3.7	14.4	103
1283	Vārīti rīsi	180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.4	55.3	239
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	11.7	15.4	9.5	224
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	33
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2615	Kefirs (2%) *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	50
Kopā :			25.2	25.1	100.7	735

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt./Tauti / Oļbhidr. / Kcal			
1671	Pelēko zirņu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	7.9	6.2	19.4	167
1865	Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
3019	Vistas gaļas plācenītis ar dārzeņiem *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.9	16.9	2.3	209
1248	Baltā mērce ar dillēm *A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.8	4.8	9.7	94
1145	Biešu salāti ar kiploku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	4.9	42
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
3284	Ūdens ar citrusaugļiem	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā :			30.5	30.6	85.9	749

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt./Tauti / Oļbhidr. / Kcal			
2774	Solanka ar gaļu un krējumu *A07	260 gr. (+/- 10%)	8.1	17.4	15.0	251
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
2507	Ābolu - dzērvenu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.3	6.9	31
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
Kopā :			23.1	28.6	87.8	707

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olīvt./Tauti / Oļbhidr. / Kcal			
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	15.1	12.2	205
3403	Kartupelu - ziedkāpostu biezenis *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	3.4	24.7	153
149	Cūkgalas stroganovs *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	10.1	13.6	6.8	191
3124	Kīnas kāpostu - zāļu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	1.9	38
57	Rudzu rupjmaize *A01	55 gr. (+/- 10%)	3.6	0.5	24.2	116
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	7.7	39
Kopā :			25.7	34.9	77.5	735

Sastādīja
Valda Laža SIA "IRG" tehnoloģe

Apstiprinu

TK Nr.
1458
3404
2206
1509
3405

Piektiena	Svars	Uzturvērtības punkti			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni *A01	180 gr.(+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
Cūkgaļas teftelis sautēts siera mērcē *A01,A03,A07	110 gr.(+/- 10%)	12.5	15.9	12.8	245
Burkānu,puravu salāti ar ellu	70 gr.(+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
Formas maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
Citronu deserts ar sarkano mērci *A07,A12	160 gr.(+/- 10%)	6.0	1.4	21.3	123
Kopā :		29.9	26.0	99.6	755

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MIK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Koriš	134.3	145.2	451.5	3680

Sastādīja

/Vaidis Laķis SIA "EKO" tehnoloģe/

Apstiprinu

17.02.2025 12:10:03

KURMIS-EDNICA TR513

Page 2 of 2

IRG

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

Malnātes
pasūļūmām
Iespējamās
izmaiņas

TK.Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīsl. / Tauri / Oļ. / Hidr. / Kcal.			
3282	Skābenu - spinātu zupa ar olu un krējumu *A01, A03, A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	3.7	14.4	103
1283	Vārīti rīsi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.3	39.9	173
1137	Cūkgalas gulašs *A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	10.6	14.0	8.7	204
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.4	33
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
2615	Kefīrs (2%) *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			22.8	23.6	82.0	637

TK.Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīsl. / Tauri / Oļ. / Hidr. / Kcal.			
1671	Pelēko zirņu zupa ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	5.9	4.9	14.5	127
1865	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
3019	Vistas gaļas plācenītis ar dārzeņiem *A01, A03	70 gr. (+/- 10%)	11.9	16.9	2.3	209
1248	Baltā mērce ar dillēm *A01, A07	50 gr. (+/- 10%)	2.0	3.4	6.9	67
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	4.9	42
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	19.2	63
3284	Ūdens ar citrusaugļiem	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
Kopā:			25.3	27.7	61.2	601

TK.Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīsl. / Tauri / Oļ. / Hidr. / Kcal.			
2774	Soļanka ar gaļu un krējumu *A07	245 gr. (+/- 10%)	7.7	15.7	14.3	232
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
2507	Ābolu - dzērvenu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.3	6.9	31
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
Kopā:			19.6	25.3	68.5	585

TK.Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīsl. / Tauri / Oļ. / Hidr. / Kcal.			
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04, A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	11.6	9.1	156
3403	Kartupelu - ziedkāpostu biezenis *A07	130 gr. (+/- 10%)	3.4	2.2	16.1	100
149	Cūkgalas stroganovs *A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	12.4	6.2	173
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	1.9	35
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
1653	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	7.7	33
Kopā:			20.8	28.8	56.3	573

Sastādīja


/ Māra Lāce SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības punkti*			
			CEI. / Taisn.	CEI. / Taisn.	CEI. / Taisn.	CEI. / Taisn.
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
3404	Cūkgalas teftelis sautēts siera mērcē *A01, A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	11.4	14.4	11.6	222
2206	Burkānu, puravu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	3.1	62
1509	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3405	Citronu deserts ar sarkano mērci *A07, A12	150 gr. (+/- 10%)	5.0	1.2	19.4	110
Kopā :			25.2	23.4	82.0	642

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	CEI. / Taisn.	CEI. / Taisn.	CEI. / Taisn.	CEI. / Taisn.
MK1/2	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	113.8	128.8	350.0	3039

Sastādīja 
 INVIA Lido SIA "TRC" Valstslogs /

Apstiprinu 