

## IRG Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 3. n. (celiak.)

Maiņoties  
pasūļijumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Ķīv. / Tauts / Oģhidr. / Kcal			
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143
1917	Vārīti makaroni (bez glutēna)	180 gr.(+/- 10%)	4.7	3.1	56.5	274
3383	Sautēta vista dārzeņu mērcē (cel.) *A07	110 gr.(+/- 10%)	10.2	11.1	11.9	188
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar ellu	70 gr.(+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
2770	Baltmaize bezglutēna	10 gr.(+/- 10%)	0.9	0.4	6.9	34
2141	Pīparmētru tēja ar cukuru	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā:</b>			<b>20.4</b>	<b>29.0</b>	<b>91.8</b>	<b>713</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Ķīv. / Tauts / Oģhidr. / Kcal			
854	Kartupeļu biezenis *A07	200 gr.(+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
2783	Zivju filejas kotlete (cel.) *A03,A04	70 gr.(+/- 10%)	7.6	14.0	8.6	198
3245	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu, zaļumiem	70 gr.(+/- 10%)	2.3	8.2	2.4	93
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr.(+/- 10%)	2.5	1.1	20.7	103
2207	Biezais zemenu ķīselis ar pienu *A07	200 gr.(+/- 10%)	3.8	2.7	26.5	144
<b>Kopā:</b>			<b>21.2</b>	<b>32.6</b>	<b>83.2</b>	<b>720</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Ķīv. / Tauts / Oģhidr. / Kcal			
3096	Meksikāņu zupa ar pupinām un kukurūzu *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.3	10.8	9.6	149
3331	Plovs cūkgaļas	250 gr.(+/- 10%)	14.9	18.1	65.6	485
2632	Marinēts gurķis šķēlītē	50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
2770	Baltmaize bezglutēna	10 gr.(+/- 10%)	0.9	0.4	6.9	34
2204	Panīnas 0.5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>24.0</b>	<b>30.6</b>	<b>95.0</b>	<b>753</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Ķīv. / Tauts / Oģhidr. / Kcal			
35	Tvaicēti griķi	180 gr.(+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
1919	Cūkgaļas kotlete (cel.) *A03	70 gr.(+/- 10%)	10.5	14.3	7.2	200
2712	Piena mērce ar zaļumiem (celiak.) *A07	60 gr.(+/- 10%)	1.9	3.3	15.5	101
1223	Biešu- ābolu salāti ar ellu	70 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	6.9	51
2770	Baltmaize bezglutēna	10 gr.(+/- 10%)	0.9	0.4	6.9	34
3575	Kakao krēms ar dzērveņu ķīseli *A07	160 gr.(+/- 10%)	5.8	10.4	13.6	174
<b>Kopā:</b>			<b>24.2</b>	<b>31.6</b>	<b>103.1</b>	<b>798</b>

Sastādīja

/ Valda Līča SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturētības punkti			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3384	Vistas buljona zupa ar makaroniem (cel.)	200 gr. (+/- 10%)	5.3	7.9	29.4	211
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2729	Maltās galas mērce ar zaļumiem (celiak.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	10.3	14.6	14.2	232
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	3.9	40
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	17.3	86
3179	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
<b>Kopā:</b>			<b>22.8</b>	<b>25.8</b>	<b>94.8</b>	<b>710</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	15 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 900
Kartū	112.7	149.6	467.9	3694

Sastādītāja  
/Valda Laķe SIA "ING" tehnoloģis/

Apstiprinā

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 3. n.

Maiņoties  
pasūdzinām  
iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
2304	Sautēta vista dārzeņu mērcē *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	11.3	11.2	10.3	188
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2141	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā:</b>			<b>26.8</b>	<b>29.2</b>	<b>90.1</b>	<b>732</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
854	Kartupeļu biezenis *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	13.5	9.3	201
3245	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu, zaļumiem	70 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	2.4	93
1509	Formas maize *A01	50 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	20.3	99
2207	Biezais zemu kūselis ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	2.7	26.5	144
<b>Kopā:</b>			<b>22.7</b>	<b>31.7</b>	<b>83.5</b>	<b>718</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3096	Meksikāņu zupa ar pupiņām un kukurūzu *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	10.8	9.6	149
3331	Plovs cūkgaļas	250 gr. (+/- 10%)	14.9	18.1	65.6	465
2632	Marinēts gurķis šķelītē	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2204	Panīnas 0.5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>24.5</b>	<b>30.3</b>	<b>100.7</b>	<b>774</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
35	Tvaicēti griki	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	13.0	7.6	193
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.2	5.3	6.7	84
1223	Biešu- ābolu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	6.9	51
1509	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3575	Kakao krēms ar dzērveņu kūseli *A07	160 gr. (+/- 10%)	5.8	10.4	13.6	174
<b>Kopā:</b>			<b>25.9</b>	<b>32.2</b>	<b>98.0</b>	<b>788</b>

Sastādīja

/ Vita Līne SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturīgības punkti			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3378	Vistas buljona zupa ar makaroniem *A01	200 gr. (+/- 10%)	7.4	8.3	26.3	210
1865	Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem *A01, A07	110 gr. (+/- 10%)	10.8	18.0	11.7	253
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	3.9	40
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
3179	Īdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
<b>Kopā:</b>			<b>25.0</b>	<b>28.8</b>	<b>89.5</b>	<b>723</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Korišs	124.8	152.1	461.8	3736

Sastādīja

/ Valda Līva SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsīprina

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 3.n.

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauks.	Ogļhidr.	Kcal.
3296	Lēcu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	9.2	11.4	143
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
2304	Sautēta vista dārzeņu mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.3	10.2	9.4	171
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.9	34
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2141	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā:</b>			<b>22.8</b>	<b>24.2</b>	<b>72.1</b>	<b>599</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauks.	Ogļhidr.	Kcal.
854	Kartupeļu biezenis *A07	130 gr. (+/- 10%)	3.2	4.3	16.2	118
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	13.5	9.3	201
3245	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu, zaļumiem	60 gr. (+/- 10%)	2.0	5.2	2.2	63
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2207	Biezais zemuņu ķīselis ar pienu *A07	190 gr. (+/- 10%)	3.8	2.7	23.6	133
<b>Kopā:</b>			<b>19.5</b>	<b>26.1</b>	<b>63.5</b>	<b>574</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauks.	Ogļhidr.	Kcal.
3096	Meksikāņu zupa ar pupiņām un kukurūzu *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	10.8	9.6	149
3331	Plovs cūkgalas	200 gr. (+/- 10%)	11.9	14.5	52.5	358
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
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>21.4</b>	<b>26.6</b>	<b>87.0</b>	<b>675</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauks.	Ogļhidr.	Kcal.
35	Tvaicēti griķi	130 gr. (+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
382	Cūkgalas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	13.0	7.6	193
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	5.6	70
1223	Biešu- ābolu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	6.9	51
1509	Formas maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
3575	Kakao krēms ar dzērvenu ķīseli *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	8.7	12.2	149
<b>Kopā:</b>			<b>23.1</b>	<b>29.3</b>	<b>78.8</b>	<b>674</b>

Sastādīja

Valda Līva SIA "IRG" tehniskais

Apstiprinu

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Krot.
3378	Vistas buljona zupa ar makaroniem *A01	150 gr. (+/- 10%)	5.5	6.3	19.7	157
1865	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	16.4	10.6	230
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	3.9	40
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
3179	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.4	2
<b>Kopā:</b>			<b>20.3</b>	<b>25.0</b>	<b>66.4</b>	<b>576</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Krot.
MK1/2	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 730
Kartē	107.0	131.1	367.8	3098

Sastādīja

/ Valda Zāle SIA "TRC" tehnoloģe /

Apstiprinu