

IRG  
Kompleksās pusdienas 5. - 9. kl. 1. n. (celiak.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2623	Sakņu zupa ar vistas galu un zaļumiem *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.2	10.6	6.4	134
2773	Plovs - cūkgaļas	250 gr. (+/- 10%)	14.9	15.6	65.6	462
2632	Marinēts gurķis šķēlītē	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
2770	Baltmaize bezglutēna	25 gr. (+/- 10%)	1.1	0.7	12.3	60
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
<b>Kopā:</b>			<b>25.2</b>	<b>30.2</b>	<b>92.2</b>	<b>743</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
15	Šķelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	12.2	16.4	200
35	Tvaicēti griķi	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
3570	Bolonas mērce (cel.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	9.0	16.1	8.6	215
1336	Kāpostu - diļļu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.9	34
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	1.4	0.8	14.7	71
2776	Karkadē dzēriens	160 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	16
<b>Kopā:</b>			<b>21.2</b>	<b>32.2</b>	<b>99.5</b>	<b>775</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2733	Zivju filejas kotlete (cel.) *A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	7.6	13.0	8.6	189
2701	Krējuma mērce ar zaļumiem (celiak.) *A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	14.2	6.5	157
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	5.7	4.3	72
2770	Baltmaize bezglutēna	15 gr. (+/- 10%)	0.7	0.4	7.4	36
1633	Jogurta krēms ar saldo mērci *A07	200 gr. (+/- 10%)	6.5	1.6	26.9	150
<b>Kopā:</b>			<b>20.6</b>	<b>35.0</b>	<b>83.2</b>	<b>744</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	9.6	8.5	128
1640	Makaroni (bez glutēna)	180 gr. (+/- 10%)	3.9	9.4	47.0	290
2834	Gaļas bumbiņas krējuma-sīpolu mērcē (cel.) *A07	110 gr. (+/- 10%)	10.7	14.9	5.8	200
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
2770	Baltmaize bezglutēna	30 gr. (+/- 10%)	1.4	0.8	14.7	71
3161	Ūdens ar citronu	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
<b>Kopā:</b>			<b>20.2</b>	<b>37.1</b>	<b>80.6</b>	<b>741</b>

Sastādīja

/ Valda Lukš SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinā

TK Nr.	Piekdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
3586	<b>Rasolņiks ar krējumu un zaļumiem (cel.)</b> *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.5	3.1	9.5	73
854	<b>Kartupeļu biezenis</b> *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
3330	<b>Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (celiak.)</b> *A07	110 gr. (+/- 10%)	9.3	20.9	11.1	270
2147	<b>Biešu - zaļumu salāti ar ellu</b>	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	5.6	72
2770	<b>Baltmaize bezglutēna</b>	35 gr. (+/- 10%)	1.6	0.9	17.1	83
2427	<b>Ābolu dzēriens</b>	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.2	5.9	26
<b>Kopā:</b>			<b>18.5</b>	<b>36.8</b>	<b>74.2</b>	<b>707</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartiē	105.7	171.3	429.8	3709

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Valda Lake SIA "IRG" Ērģvalds /

Apstiprinu \_\_\_\_\_

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 1. n.

Maltoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2623	Sakņu zupa ar vistas galu un zaļumiem *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.2	10.6	6.4	134
2773	Plovs - cūkgālas	250 gr.(+/- 10%)	14.9	15.6	65.6	462
2632	Marinēts gurķis šķēlītē	50 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	1.5	7
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr.(+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
<b>Kopā:</b>			<b>25.6</b>	<b>29.6</b>	<b>95.1</b>	<b>750</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	200 gr.(+/- 10%)	5.9	12.2	16.4	200
35	Tvaicēti griķi	180 gr.(+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
2245	Bolonas mērce *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	9.9	16.2	7.8	218
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.1	2.9	34
1509	Formas maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2776	Karkadē dzēriens	160 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	16
<b>Kopā:</b>			<b>22.5</b>	<b>31.9</b>	<b>96.2</b>	<b>765</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1865	Vārīti kartupeli	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr.(+/- 10%)	8.6	12.6	9.3	192
1213	Krējuma mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	1.5	6.5	5.6	88
1865	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	5.7	4.3	72
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr.(+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
1633	Jogurta krēms ar saldo mērci *A07	200 gr.(+/- 10%)	6.5	1.6	26.9	150
<b>Kopā:</b>			<b>23.8</b>	<b>26.9</b>	<b>91.1</b>	<b>716</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2142	Boršcs - svaigu kāpostu ar krējumu *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	9.6	8.5	128
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr.(+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
2545	Galas bumbinas krējuma-sīpolu mērce *A01,A03,A07	110 gr.(+/- 10%)	11.4	15.0	6.0	205
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	60 gr.(+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
1509	Formas maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
3161	Ūdens ar citronu	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
<b>Kopā:</b>			<b>26.6</b>	<b>30.7</b>	<b>83.5</b>	<b>719</b>

Sastādīja

/Valda Lāča SIA "IRG" tehnoloģi/

Apstiprinu

TK Nr.	Piektdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
402	Rasolņiks ar grūbām un krējumu	*A01,A07 150 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	13.5	91
854	Kartupeļu biezenis	*A07 200 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	25.0	182
3322	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07 110 gr. (+/- 10%)	10.5	21.0	9.5	270
2147	Biešu - zaļumu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	5.6	72
57	Rudzu rupjmaize	*A01 45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2427	Ābolu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.2	5.9	26
<b>Kopā:</b>			<b>21.1</b>	<b>36.5</b>	<b>79.3</b>	<b>736</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	119.7	155.6	445.2	3687

Sastādīja

/Vidita Lāča SIA "JRC" tehnoloģe/

Apstiprinu

03.03.2025 14:02:48

KURMIS-EDNICA 1R513

Page 2 of 2

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2623	Sakņu zupa ar vistas gaļu un zaļumiem *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.2	10.6	6.4	134
2773	Plovs - cūkgalas	200 gr.(+/- 10%)	11.9	12.5	52.5	370
2632	Marinēts gurķis šķēlītē	30 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	0.9	4
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr.(+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
<b>Kopā:</b>			<b>22.0</b>	<b>26.5</b>	<b>76.4</b>	<b>633</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
15	Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.4	9.3	12.2	152
35	Tvaicēti griķi	130 gr.(+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
2245	Bolonas mērce *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	9.0	14.8	7.1	198
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.1	2.9	34
1509	Formas maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
2776	Karkadē dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
<b>Kopā:</b>			<b>18.4</b>	<b>27.2</b>	<b>70.6</b>	<b>603</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1865	Vārīti kartupeļi	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr.(+/- 10%)	8.6	12.6	9.3	192
1213	Krējuma mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	1.5	6.5	5.6	88
1885	Burkānu salāti ar saulespuku sēkliņām, eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0.7	5.5	3.5	67
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1633	Jogurta krēms ar saldo mērci *A07	160 gr.(+/- 10%)	5.5	1.3	21.8	123
<b>Kopā:</b>			<b>20.3</b>	<b>26.3</b>	<b>68.2</b>	<b>603</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	9.6	8.5	128
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr.(+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
2548	Galas bumbiņas krējuma-sīpolu mērcē *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	10.4	13.7	5.5	187
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
1509	Formas maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
3161	Ūdens ar citronu	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	0.2	2
<b>Kopā:</b>			<b>22.4</b>	<b>28.3</b>	<b>64.4</b>	<b>604</b>

Sastādīja  
/Valda Līže SIA "IRG" kulinārs/

Apstiprinu

TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
402	Rasolniks ar grūbām un krējumu *A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	3.1	13.5	91
854	Kartupeļu biezenis *A07	130 gr.(+/- 10%)	3.2	4.3	16.2	118
3322	Maltā gala saldā krējuma mērcē *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	9.5	19.1	8.6	245
2147	Biešu - zaļumu salāti ar ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	5.0	42
57	Rudzu rupjmaize *A01	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>16.7</b>	<b>29.0</b>	<b>58.1</b>	<b>566</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MIK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartā	99.8	137.3	337.6	3009

Sastādīja

/Valda Lubiņa SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprināts