

## IRG

### 1.- 4. klase kompleksās pusdienas 6.n.

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2884	Zivju zupa ar puraviem un krējumu *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	2.0	9.2	11.8	140
2880	Risoto ar cūkgaļu un dārzeņiem	200 gr.(+/- 10%)	10.8	11.7	50.4	350
3515	Burkānu- tomātu salāti ar sezama sēkliņām,*A11	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.9	2.7	41
1509	Formas maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
2204	Panīnas 0,5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
<b>Kopā :</b>			<b>19.6</b>	<b>24.9</b>	<b>75.1</b>	<b>606</b>
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr.(+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
424	Aknu plācenītis *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.2	11.1	7.7	177
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1.3	4.1	4.7	61
2503	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	2.6	2.3	4.4	49
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
3516	Apelsīnu krēms ar ogu ķīseli *A07	150 gr.(+/- 10%)	5.1	1.1	21.0	115
<b>Kopā :</b>			<b>27.9</b>	<b>21.0</b>	<b>85.6</b>	<b>645</b>
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
3517	Dārzeņu zupa ar galas bumbiņām	205 gr.(+/- 10%)	5.4	11.0	11.5	169
1865	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	8.8	13.7	8.7	194
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	70 gr.(+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	31
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā :</b>			<b>19.4</b>	<b>27.2</b>	<b>56.1</b>	<b>552</b>
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	7.6	8.1	109
87	Baltās pupiņas ar gaļu	200 gr.(+/- 10%)	21.6	12.9	28.3	315
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	70 gr.(+/- 10%)	1.0	5.1	5.5	72
1509	Formas maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	2.3	11
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>			<b>26.4</b>	<b>26.6</b>	<b>67.7</b>	<b>618</b>
TK Nr.	Piektiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
34	Kartupelu biezputra *A07	150 gr.(+/- 10%)	3.5	0.6	22.1	111
2119	Marinēts - cepts vistas šķiņķītis	60 gr.(+/- 10%)	19.2	12.5	0.1	190
224	Sautēti kāposti	50 gr.(+/- 10%)	0.8	8.0	2.1	84
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
3518	Rīsi ar saldo krējumu un dzērveņu mērci *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.4	5.4	28.5	170
<b>Kopā :</b>			<b>25.9</b>	<b>26.6</b>	<b>62.9</b>	<b>600</b>

Sastādīja



/ Valda Lako SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 6. n.

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oļhidr. / Kcal.			
2881	Zivju zupa ar puraviem un krējumu *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	2.0	9.2	11.8	140
2880	Risoto ar cūkgaļu un dārzeņiem	250 gr.(+/- 10%)	13.5	14.6	63.0	437
3515	Burkānu- tomātu salāti ar sezama sēklinām, *A11	60 gr.(+/- 10%)	0.8	2.9	2.7	41
1509	Formas maize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2204	Panīnas 0,5 % *A07	150 gr.(+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
<b>Kopā :</b>			<b>22.6</b>	<b>27.8</b>	<b>89.7</b>	<b>703</b>
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	150 gr.(+/- 10%)	7.7	2.7	43.5	229
424	Aknu plācenītis *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.2	11.1	7.7	177
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	70 gr.(+/- 10%)	1.8	5.7	6.6	85
2803	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	70 gr.(+/- 10%)	2.9	5.4	4.9	80
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
3516	Apelsīnu krēms ar ogu ķīseli *A07	150 gr.(+/- 10%)	5.1	1.1	21.0	115
<b>Kopā :</b>			<b>30.0</b>	<b>26.0</b>	<b>96.3</b>	<b>742</b>
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oļhidr. / Kcal.			
3517	Dārzeņu zupa ar gaļas bumbiņām	205 gr.(+/- 10%)	5.4	11.0	11.5	168
1865	Vārīti kartupeļi	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	9.7	15.1	9.5	214
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr.(+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	55 gr.(+/- 10%)	3.6	0.5	24.2	116
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā :</b>			<b>23.9</b>	<b>30.9</b>	<b>80.9</b>	<b>704</b>
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oļhidr. / Kcal.			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	7.6	8.1	109
87	Baltās pupiņas ar gaļu	250 gr.(+/- 10%)	27.0	16.1	35.3	394
1145	Biešu salāti ar kiploku un ellu	70 gr.(+/- 10%)	1.0	5.1	5.5	72
1509	Formas maize *A01	45 gr.(+/- 10%)	2.7	0.5	18.3	89
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	2.3	11
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>			<b>32.7</b>	<b>30.0</b>	<b>80.9</b>	<b>726</b>
TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oļhidr. / Kcal.			
34	Kartupeļu biezputra *A07	200 gr.(+/- 10%)	4.2	0.5	28.8	141
2119	Marinēts - cepts vistas šķiņķītis	70 gr.(+/- 10%)	22.4	14.6	0.1	221
224	Sautēti kāposti	60 gr.(+/- 10%)	1.0	9.7	2.5	101
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	59
3518	Rīsi ar saldo krējumu un dzērvenu mērci *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.4	5.4	28.5	170
<b>Kopā :</b>			<b>31.1</b>	<b>30.2</b>	<b>80.1</b>	<b>723</b>

Sastādīja

/Valda Lācis SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12. klase 6. nedēļa

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			OLBt / Tsk / Osl / Hidr. / Kcal			
2881	Zivju zupa ar puraviem un krējumu *A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.7	12.1	15.8	185
2850	Risoto ar cūkgaļu un dārzeņiem	280 gr. (+/- 10%)	15.1	16.4	70.5	490
3515	Burkānu- tomātu salāti ar sezama sēklinām *A11	70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	3.2	44
1509	Formas maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
2204	Paninas 0,5 % *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
<b>Kopā:</b>			<b>25.9</b>	<b>32.7</b>	<b>103.7</b>	<b>818</b>

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			OLBt / Tsk / Osl / Hidr. / Kcal			
1458	Vārīti makaroni *A01	200 gr. (+/- 10%)	10.2	3.7	58.0	306
424	Aknu plācenītis *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.2	11.1	7.7	177
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1.8	5.7	6.6	85
2503	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu	70 gr. (+/- 10%)	2.9	5.4	4.9	80
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
3516	Apelsīnu krēms ar ogu ķīseli *A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	1.1	21.0	115
<b>Kopā:</b>			<b>32.9</b>	<b>27.0</b>	<b>113.3</b>	<b>830</b>

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			OLBt / Tsk / Osl / Hidr. / Kcal			
3517	Dārzeņu zupa ar galas bumbinām	255 gr. (+/- 10%)	6.7	13.5	14.4	207
1865	Vārīti kartupeli	230 gr. (+/- 10%)	4.6	0.2	34.0	161
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.6	16.5	10.4	233
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	65 gr. (+/- 10%)	4.2	0.6	28.6	137
2833	Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
<b>Kopā:</b>			<b>27.4</b>	<b>34.9</b>	<b>93.4</b>	<b>805</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			OLBt / Tsk / Osl / Hidr. / Kcal			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1	9.9	10.8	143
87	Baltās pupiņas ar galu	280 gr. (+/- 10%)	30.2	18.0	39.6	441
1145	Biešu salāti ar ķiploku un ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	5.5	72
1509	Formas maize *A01	55 gr. (+/- 10%)	3.2	0.7	22.3	108
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.3	11
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>			<b>37.1</b>	<b>34.3</b>	<b>91.9</b>	<b>827</b>

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			OLBt / Tsk / Osl / Hidr. / Kcal			
34	Kartupeļu biezputra *A07	250 gr. (+/- 10%)	5.3	0.6	36.1	176
2119	Marinēts - cepts vistas šķīnkītis	70 gr. (+/- 10%)	22.4	14.6	0.1	221
224	Sautēti kāposti	60 gr. (+/- 10%)	1.0	9.7	2.5	101
1343	Saldskābā maize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	100
3518	Rīsi ar saldo krējumu un dzērvenu mērci *A07	190 gr. (+/- 10%)	1.6	6.5	35.3	209
<b>Kopā:</b>			<b>32.7</b>	<b>31.5</b>	<b>96.6</b>	<b>808</b>

Sastādīja

Apstiprinu

/ V. M. Lača SIA "IRG" tehn. logs /