

IRG

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3282	Skābenu - spinātu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	1.9	3.7	14.4	103
35	Tvaicēti griķi	130 gr.(+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
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
3716	Liepziežu tēja	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			17.4	20.6	75.9	564

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	150 gr.(+/- 10%)	1.6	6.2	7.2	92
1865	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	12.2	13.4	4.6	188
1248	Baltā mērce ar dillēm *A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	2.0	3.4	6.9	67
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	4.8	42
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
54	Kefīrs 2% *A07	150 gr.(+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			25.7	28.4	57.3	593

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1283	Vārīti rīsi	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.3	39.9	173
2818	Gaļas bumbiņas piena mērcē ar zaļumiem *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	11.8	16.7	7.9	229
3471	Vitamīnu salāti ar zaļumiem un eļļu	60 gr.(+/- 10%)	1.7	2.2	2.4	37
1509	Formas maize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
3405	Citronu deserts ar sarkano mērci *A07,A12	150 gr.(+/- 10%)	5.0	1.2	19.4	110
Kopā:			22.3	20.5	77.8	587

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3052	Dārzeņu - ziedkāpostu zupa ar krēmsieru *A07	150 gr.(+/- 10%)	2.0	11.4	5.9	135
1865	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
149	Cūkgalas stroganovs *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	9.2	11.9	6.2	169
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	70 gr.(+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	31
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2592	Plūmju nektāra dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	7.8	33
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			16.5	26.4	61.3	553

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lāča SIA "IRG" kļuvēdags /

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
23	Makaroni ar malto galu *A01	200 gr.(+/- 10%)	14.7	14.0	43.1	357
3552	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu	50 gr.(+/- 10%)	0.6	2.1	1.4	27
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr.(+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	210 gr.(+/- 10%)	7.1	3.6	34.5	211
Kopā:			23.7	19.8	87.8	637

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karstē	105.6	115.7	360.1	2935

Sastādīja 
/Valda Lācis SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu _____

IRG

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

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3282	Skābenu - spinātu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	1.9	3.7	14.4	103
35	Tvaicēti griķi	180 gr.(+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	11.7	15.4	9.5	224
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar ellu	70 gr.(+/- 10%)	0.9	5.1	2.7	62
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr.(+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
3716	Liepziedu tēja	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			20.5	25.4	99.3	713

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	200 gr.(+/- 10%)	2.2	8.0	9.7	120
1865	Vārīti kartupeli	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	12.2	13.4	4.6	188
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%)	1.1	2.1	5.9	47
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr.(+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
54	Kefīrs 2% *A07	150 gr.(+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :			29.6	31.8	80.5	734

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1283	Vārīti rīsi	180 gr.(+/- 10%)	3.7	0.4	55.3	239
2818	Gaļas bumbinas piena mērcē ar zaļumiem *A01,A03,A07	110 gr.(+/- 10%)	13.0	18.3	8.7	252
3471	Vitamīnu salāti ar zaļumiem un ellu	70 gr.(+/- 10%)	1.9	5.2	2.7	66
1509	Formas maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3405	Citronu deserts ar sarkano mērci *A07,A12	160 gr.(+/- 10%)	6.0	1.4	21.3	123
Kopā :			26.0	25.6	98.1	729

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3052	Dārzenu - ziedkāpostu zupa ar krēmsieru *A07	200 gr.(+/- 10%)	2.4	14.8	7.8	176
1805	Vārīti kartupeli	200 gr.(+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
149	Cūkgalas stroganovs *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	10.1	13.6	6.8	191
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	70 gr.(+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	31
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2892	Plūmju nektāra dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	7.8	33
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			20.5	31.8	83.0	707

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lācis SIA "IRG" tehn. logs /

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
23	Makaroni ar malto galu *A01	250 gr.(+/- 10%)	18.4	17.4	53.9	446
3552	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.6	5.1	1.6	56
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	210 gr.(+/- 10%)	7.1	3.6	34.5	211
Kopā:			27.8	26.4	101.0	766

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960
Kartē	124.4	141.0	461.9	3649

Sastādīja _____
/ Valda Lāce SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12. klase 4. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3282	Skābenu - spinātu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	2.3	4.5	19.5	133
35	Tvaicēti griķi	220 gr.(+/- 10%)	5.1	1.3	64.8	291
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	120 gr.(+/- 10%)	12.7	16.8	10.4	245
345	Kāpostu - sarkano redīsu salāti ar ellu	70 gr.(+/- 10%)	0.9	5.1	2.7	62
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr.(+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
3716	Liepziņu tēja	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			22.9	27.8	117.1	817

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	200 gr.(+/- 10%)	2.2	8.0	9.7	120
1865	Vārīti kartupeli	230 gr.(+/- 10%)	4.6	0.2	34.0	161
429	Vistas gaļas kotlete *A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	12.2	13.4	4.6	188
1246	Baltā mērce ar dillēm *A01,A07	70 gr.(+/- 10%)	2.8	4.8	9.7	94
1145	Biešu salāti ar kīpolu un ellu	60 gr.(+/- 10%)	1.1	2.1	5.9	47
57	Rudzu rupjmaize *A01	55 gr.(+/- 10%)	3.6	0.5	24.2	116
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr.(+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			32.2	32.5	94.5	806

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1283	Vārīti rīsi	220 gr.(+/- 10%)	4.5	0.5	67.5	292
2818	Gaļas bumbiņas piena mērcē ar zaļumiem *A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	14.2	20.0	9.5	275
3471	Vitamīnu salāti ar zaļumiem un ellu	70 gr.(+/- 10%)	1.9	5.2	2.7	66
1509	Formas maize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
3405	Citronu deserts ar sarkano mērci *A07,A12	160 gr.(+/- 10%)	6.0	1.4	21.3	123
Kopā:			28.9	27.5	117.2	835

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3052	Dārzenu - ziedkāpostu zupa ar krēmsieru *A07	230 gr.(+/- 10%)	2.7	16.9	9.0	200
1865	Vārīti kartupeli	230 gr.(+/- 10%)	4.6	0.2	34.0	161
149	Cūkgalas stroganovs *A01,A07	120 gr.(+/- 10%)	11.0	14.9	7.4	208
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	70 gr.(+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	31
57	Rudzu rupjmaize *A01	60 gr.(+/- 10%)	3.9	0.6	26.4	127
2892	Plūmju nektāra dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.0	7.8	33
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			23.6	35.3	98.0	812

Sastādīja

/ Valda Lāča SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
23	Makaroni ar malto galu *A01	280 gr.(+/- 10%)	20.6	19.5	60.4	500
3552	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu	60 gr.(+/- 10%)	0.6	5.1	1.6	56
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	210 gr.(+/- 10%)	7.1	3.6	34.5	211
Kopā:			30.9	28.6	114.1	851

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	20 - 37	27 - 38	90 - 147	800 - 950
Kartē	138.5	151.7	540.9	4121

Sastādīja 
/ Valda Lāpe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

IRG
Launags 4. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1186	Kefīra pankūkas *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7.4	4.6	41.7	242
2059	Ābolu- jāņogu mērce	30 gr.(+/- 10%)	0.2	0.1	5.0	22.
3716	Liepziņu tēja	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			7.6	4.8	48.7	272
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3402	Vanīlas rīsu putra ar ogu mērci *A07	150 gr.(+/- 10%)	2.6	1.1	26.4	127
1492	Graudu maize ar krēmsieru *A01,A07,A11	30 gr.(+/- 10%)	2.5	3.6	9.2	78
Kopā :			5.1	4.6	35.6	205
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1298	Cepti kartupeli ar garšvielām	130 gr.(+/- 10%)	2.6	5.7	19.2	141
365	Skābs krējums 20% *A07	20 gr.(+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
2141	Piparmētru tēja	150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			3.6	9.7	21.8	192
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
432	Piena zupa ar auzu pārslām *A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	4.2	3.7	12.4	103
1192	Saldskābā maize ar sviestu *A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1.9	3.7	17.7	111
Kopā :			6.1	7.3	30.1	214
TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
168	Mannā biezputra ar sviestu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	5.9	6.2	22.3	180
2393	Sausmaizītes *A03,A06,A07,A08,A11	7 gr.(+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
679	Ogu dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.3	0.1	5.6	27
Kopā :			6.7	6.4	33.8	232

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	4 - 12	5 - 12	16 - 48	139 - 321
Kart3	29.0	32.8	169.9	1114

Sastādīja
/ Valda Luže SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu