

IRG

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                                                 | Svars            | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-----------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 15     | Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem <sup>*A07</sup>  | 150 gr.(+/- 10%) | 4.4                                                         | 3.8  | 12.2 | 102 |
| 2643   | Plovs ar cūkas gaļu                                       | 200 gr.(+/- 10%) | 10.6                                                        | 13.9 | 50.0 | 368 |
| 1336   | Kāpostu - dillu salāti ar eļļu                            | 50 gr.(+/- 10%)  | 0.6                                                         | 2.1  | 2.4  | 31  |
| 57     | Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>                           | 25 gr.(+/- 10%)  | 1.6                                                         | 0.2  | 11.0 | 53  |
| 2204   | Panīnas 0,5 % <sup>*A07</sup>                             | 170 gr.(+/- 10%) | 5.1                                                         | 0.9  | 0.0  | 29  |
| Kopā : |                                                           |                  | 22.4                                                        | 20.9 | 75.6 | 583 |
| TK Nr. | Otrdiena                                                  | Svars            | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
| 3594   | Vistas buljona zupa ar makaroniem un bur <sup>*A01</sup>  | 150 gr.(+/- 10%) | 3.6                                                         | 7.7  | 9.2  | 122 |
| 854    | Kartupeļu biezenis <sup>*A07</sup>                        | 150 gr.(+/- 10%) | 3.7                                                         | 5.0  | 18.7 | 137 |
| 382    | Cūkgālas kotlete <sup>*A01,A03</sup>                      | 70 gr.(+/- 10%)  | 10.3                                                        | 13.2 | 7.1  | 189 |
| 1885   | Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, eļļu               | 60 gr.(+/- 10%)  | 0.9                                                         | 2.7  | 4.5  | 46  |
| 1343   | Saldskābā maize <sup>*A01</sup>                           | 30 gr.(+/- 10%)  | 1.6                                                         | 0.0  | 15.1 | 67  |
| 2141   | Piparmētru tēja                                           | 150 gr.(+/- 10%) | 0.4                                                         | 0.1  | 2.0  | 10  |
| Kopā : |                                                           |                  | 20.5                                                        | 28.7 | 56.6 | 570 |
| TK Nr. | Trešdiena                                                 | Svars            | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
| 3472   | Cūkgālas-kartupeļu-burkānu sautējums ar z                 | 200 gr.(+/- 10%) | 9.7                                                         | 16.4 | 15.6 | 251 |
| 371    | Svaiga gurķa šķēlīte                                      | 30 gr.(+/- 10%)  | 0.3                                                         | 0.1  | 0.5  | 4   |
| 1509   | Formas maize <sup>*A01</sup>                              | 40 gr.(+/- 10%)  | 2.4                                                         | 0.5  | 16.2 | 79  |
| 3934   | Mannas saldaiss ar rabarberu ķīseli <sup>*A01,A07</sup>   | 170 gr.(+/- 10%) | 4.0                                                         | 1.1  | 36.9 | 187 |
| 3283   | Sezonas auglis                                            | 100 gr.(+/- 10%) | 0.3                                                         | 0.6  | 11.4 | 52  |
| Kopā : |                                                           |                  | 16.6                                                        | 18.7 | 80.6 | 572 |
| TK Nr. | Ceturtdiena                                               | Svars            | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
| 2142   | Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu <sup>*A07</sup>        | 150 gr.(+/- 10%) | 1.6                                                         | 9.6  | 8.5  | 128 |
| 1458   | Vārīti makaroni <sup>*A01</sup>                           | 130 gr.(+/- 10%) | 6.6                                                         | 2.4  | 37.7 | 199 |
| 3936   | Sautēti cūkgālas gabaliņi piena mērcē <sup>*A01,A07</sup> | 100 gr.(+/- 10%) | 11.3                                                        | 11.4 | 8.4  | 182 |
| 2803   | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu                  | 60 gr.(+/- 10%)  | 2.6                                                         | 2.3  | 4.4  | 49  |
| 57     | Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>                           | 20 gr.(+/- 10%)  | 1.3                                                         | 0.2  | 8.8  | 42  |
| 2427   | Ābolu dzēriens                                            | 150 gr.(+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.2  | 5.9  | 26  |
| Kopā : |                                                           |                  | 23.5                                                        | 26.2 | 73.8 | 627 |
| TK Nr. | Piektdiena                                                | Svars            | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
| 1865   | Vārīti kartupeli                                          | 130 gr.(+/- 10%) | 2.6                                                         | 0.1  | 19.2 | 91  |
| 3939   | Malta cūkgāla sarkanajā mērcē <sup>*A01,A07</sup>         | 100 gr.(+/- 10%) | 10.6                                                        | 20.1 | 9.9  | 263 |
| 572    | Skābu kāpostu salāti ar eļļu                              | 50 gr.(+/- 10%)  | 0.8                                                         | 2.2  | 1.3  | 28  |
| 1509   | Formas maize <sup>*A01</sup>                              | 30 gr.(+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.4  | 12.2 | 59  |
| 2524   | Biežais avenu ķīselis ar pienu <sup>*A07</sup>            | 210 gr.(+/- 10%) | 4.7                                                         | 3.1  | 20.5 | 130 |
| Kopā : |                                                           |                  | 20.5                                                        | 25.8 | 63.1 | 571 |

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

IRG

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                                      | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
|--------|------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 15     | Škelto zirņu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07  | 150 gr. (+/- 10%) | 4.4                                                        | 3.8  | 12.2  | 102 |
| 2643   | Plovs ar cūkas gaļu                            | 250 gr. (+/- 10%) | 13.2                                                       | 17.4 | 62.5  | 459 |
| 1336   | Kāpostu - dillu salāti ar ellu                 | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                        | 5.1  | 2.7   | 60  |
| 57     | Rudzu rupjmaize *A01                           | 40 gr. (+/- 10%)  | 2.6                                                        | 0.4  | 17.6  | 84  |
| 2204   | Paniņas 0,5 % *A07                             | 170 gr. (+/- 10%) | 5.1                                                        | 0.9  | 0.0   | 29  |
| Kopā:  |                                                |                   | 26.1                                                       | 27.5 | 95.0  | 735 |
| TK Nr. | Otrdiena                                       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
| 3594   | Vistas buljona zupa ar makaroniem un bur *A01  | 200 gr. (+/- 10%) | 4.9                                                        | 10.3 | 12.3  | 162 |
| 854    | Kartupelu biezenis *A07                        | 200 gr. (+/- 10%) | 5.0                                                        | 6.6  | 25.0  | 182 |
| 382    | Cūkgalas kotlete *A01,A03                      | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.3                                                       | 13.2 | 7.1   | 189 |
| 1885   | Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, ellu    | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                        | 2.7  | 4.5   | 46  |
| 1343   | Saldskābā maize *A01                           | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.1                                                        | 0.1  | 30.2  | 134 |
| 2141   | Piparmētru tēja                                | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4                                                        | 0.1  | 2.0   | 10  |
| Kopā:  |                                                |                   | 24.5                                                       | 33.0 | 81.1  | 723 |
| TK Nr. | Trešdiena                                      | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
| 3472   | Cūkgalas-kartupelu-burkānu sautējums ar z *A01 | 250 gr. (+/- 10%) | 12.1                                                       | 20.6 | 19.5  | 314 |
| 371    | Svaiga gurķa šķēlīte                           | 30 gr. (+/- 10%)  | 0.3                                                        | 0.1  | 0.5   | 4   |
| 1509   | Formas maize *A01                              | 60 gr. (+/- 10%)  | 3.5                                                        | 0.7  | 24.4  | 118 |
| 3904   | Mannas saldaiss ar rabarberu ķīseli *A01,A07   | 210 gr. (+/- 10%) | 4.6                                                        | 1.3  | 44.3  | 222 |
| 3283   | Sezonas auglis                                 | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3                                                        | 0.6  | 11.4  | 52  |
| Kopā:  |                                                |                   | 20.8                                                       | 23.2 | 100.1 | 710 |
| TK Nr. | Ceturtdiena                                    | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>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                           | 150 gr. (+/- 10%) | 7.7                                                        | 2.7  | 43.5  | 229 |
| 3936   | Sautēti cūkgalas gabaliņi piena mērcē *A01,A07 | 110 gr. (+/- 10%) | 12.4                                                       | 12.6 | 9.2   | 200 |
| 2803   | Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu       | 70 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                        | 5.4  | 4.9   | 80  |
| 57     | Rudzu rupjmaize *A01                           | 35 gr. (+/- 10%)  | 2.3                                                        | 0.3  | 15.4  | 74  |
| 2427   | Ābolu dzēriens                                 | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                        | 0.2  | 5.9   | 26  |
| Kopā:  |                                                |                   | 27.0                                                       | 30.9 | 87.5  | 738 |
| TK Nr. | Piektdiena                                     | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
| 1865   | Vārīti kartupeli                               | 200 gr. (+/- 10%) | 4.0                                                        | 0.2  | 29.6  | 140 |
| 3939   | Malta cūkgala sarkanajā mērcē *A01,A07         | 110 gr. (+/- 10%) | 11.7                                                       | 22.1 | 10.9  | 290 |
| 572    | Skābu kāpostu salāti ar ellu                   | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                        | 5.2  | 1.5   | 56  |
| 1509   | Formas maize *A01                              | 35 gr. (+/- 10%)  | 2.1                                                        | 0.4  | 14.2  | 69  |
| 2524   | Biezais avenu ķīselis ar pienu *A07            | 250 gr. (+/- 10%) | 5.0                                                        | 3.1  | 29.5  | 163 |
| Kopā:  |                                                |                   | 23.6                                                       | 31.0 | 85.6  | 723 |

Sastādīja

/ Valda Lāce SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas 10.-12. klase 5. nedēļa

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                                                 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
|--------|-----------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| 15     | Škelto zirņu zupa ar krējumu un zalumiem <sup>*A07</sup>  | 150 gr. (+/- 10%) | 4.4                                                        | 3.8  | 12.2  | 102 |
| 2643   | Plovs ar cūkas gaļu                                       | 270 gr. (+/- 10%) | 14.3                                                       | 18.8 | 67.5  | 496 |
| 1336   | Kāpostu - dillu salāti ar ellu                            | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.7                                                        | 5.1  | 2.7   | 60  |
| 57     | Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>                           | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                        | 0.4  | 19.8  | 95  |
| 2204   | Paninas 0,5 % <sup>*A07</sup>                             | 170 gr. (+/- 10%) | 5.1                                                        | 0.9  | 0.0   | 29  |
| Kopā:  |                                                           |                   | 27.5                                                       | 29.0 | 102.2 | 783 |
| TK Nr. | Otrdiena                                                  | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
| 3594   | Vistas buljona zupa ar makaroniem un bur <sup>*A01</sup>  | 200 gr. (+/- 10%) | 4.9                                                        | 10.3 | 12.3  | 162 |
| 854    | Kartupelu biezenis <sup>*A07</sup>                        | 250 gr. (+/- 10%) | 6.2                                                        | 8.3  | 31.2  | 228 |
| 382    | Cūkgalas kotlete <sup>*A01,A03</sup>                      | 70 gr. (+/- 10%)  | 10.3                                                       | 13.2 | 7.1   | 189 |
| 1885   | Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, ellu               | 70 gr. (+/- 10%)  | 1.0                                                        | 5.8  | 5.0   | 77  |
| 1343   | Saldskābā maize <sup>*A01</sup>                           | 65 gr. (+/- 10%)  | 3.4                                                        | 0.1  | 32.8  | 145 |
| 2141   | Piparmētru tēja                                           | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4                                                        | 0.1  | 2.0   | 10  |
| Kopā:  |                                                           |                   | 26.1                                                       | 37.7 | 90.4  | 810 |
| TK Nr. | Trešdiena                                                 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
| 3472   | Cūkgalas-kartupelu-burkānu sautējums ar z                 | 280 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                       | 23.0 | 21.8  | 351 |
| 1130   | Svaigu gurķu salāti ar zalumiem un ellu                   | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.6                                                        | 5.1  | 1.0   | 52  |
| 1509   | Formas maize <sup>*A01</sup>                              | 55 gr. (+/- 10%)  | 3.2                                                        | 0.7  | 22.3  | 108 |
| 3934   | Mannas saldaiss ar rabarberu ķīseli <sup>*A01,A07</sup>   | 230 gr. (+/- 10%) | 5.6                                                        | 1.6  | 50.9  | 259 |
| 3283   | Sezonas auglis                                            | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3                                                        | 0.6  | 11.4  | 52  |
| Kopā:  |                                                           |                   | 23.3                                                       | 31.0 | 107.5 | 823 |
| TK Nr. | Ceturtdiena                                               | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
| 2142   | Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu <sup>*A07</sup>        | 150 gr. (+/- 10%) | 1.6                                                        | 9.6  | 8.5   | 128 |
| 1458   | Vārīti makaroni <sup>*A01</sup>                           | 200 gr. (+/- 10%) | 10.2                                                       | 3.7  | 58.0  | 306 |
| 3936   | Sautēti cūkgalas gabaliņi piena mērcē <sup>*A01,A07</sup> | 120 gr. (+/- 10%) | 13.5                                                       | 13.7 | 10.1  | 219 |
| 2803   | Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu                  | 70 gr. (+/- 10%)  | 2.9                                                        | 5.4  | 4.9   | 80  |
| 57     | Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>                           | 35 gr. (+/- 10%)  | 2.3                                                        | 0.3  | 15.4  | 74  |
| 2427   | Ābolu dzēriens                                            | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                        | 0.2  | 5.9   | 26  |
| Kopā:  |                                                           |                   | 30.7                                                       | 32.9 | 102.9 | 833 |
| TK Nr. | Piektdiena                                                | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal |      |       |     |
| 1865   | Vārīti kartupeli                                          | 230 gr. (+/- 10%) | 4.6                                                        | 0.2  | 34.0  | 161 |
| 3939   | Malta cūkgala sarkanajā mērcē <sup>*A01,A07</sup>         | 120 gr. (+/- 10%) | 12.7                                                       | 24.1 | 11.8  | 316 |
| 572    | Skābu kāpostu salāti ar ellu                              | 60 gr. (+/- 10%)  | 0.9                                                        | 8.2  | 1.4   | 83  |
| 1509   | Formas maize <sup>*A01</sup>                              | 45 gr. (+/- 10%)  | 2.7                                                        | 0.5  | 18.3  | 89  |
| 2524   | Biežais avenu ķīselis ar pienu <sup>*A07</sup>            | 250 gr. (+/- 10%) | 5.0                                                        | 3.1  | 29.5  | 168 |
| Kopā:  |                                                           |                   | 25.9                                                       | 36.2 | 95.0  | 817 |

Sastādīja  
/ Valda Lāķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

## IRG Launags 5. nedēļa

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdienā                                        | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|--------|--------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|        |                                                  |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 3595   | Kukurūzas pārslas ar pienu                       | 130 gr. (+/- 10%) | 5.0                   | 2.4   | 29.0     | 159   |
| 2004   | Kviešu maize ar sviestu *A01,A07                 | 25 gr. (+/- 10%)  | 1.7                   | 3.6   | 9.9      | 79    |
| Kopā:  |                                                  |                   | 6.7                   | 6.0   | 38.9     | 239   |
| TK Nr. | Otrdienā                                         | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|        |                                                  |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 2635   | Mannā biezputra *A01,A07                         | 150 gr. (+/- 10%) | 4.4                   | 3.0   | 17.1     | 121   |
| 2938   | Blenderētas zemenes                              | 30 gr. (+/- 10%)  | 0.0                   | 0.1   | 8.4      | 34    |
| 1848   | Graudu maize ar sviestu *A01,A07                 | 18 gr. (+/- 10%)  | 1.5                   | 3.1   | 8.6      | 67    |
| 361    | Tēja                                             | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4                   | 0.1   | 2.0      | 10    |
| Kopā:  |                                                  |                   | 6.2                   | 6.2   | 36.1     | 231   |
| TK Nr. | Trešdienā                                        | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|        |                                                  |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 2604   | Cepta maize ar sieru *A01,A07                    | 45 gr. (+/- 10%)  | 6.7                   | 8.7   | 10.3     | 146   |
| 1948   | Kliju maize ar sviestu un tomātu *A01,A07        | 55 gr. (+/- 10%)  | 1.9                   | 4.1   | 10.8     | 87    |
| 3716   | Liepziedu tēja                                   | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0                   | 0.0   | 1.9      | 8     |
| Kopā:  |                                                  |                   | 8.6                   | 12.8  | 23.1     | 241   |
| TK Nr. | Ceturtdienā                                      | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|        |                                                  |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 14     | Piena zupa ar rīsiem *A07                        | 150 gr. (+/- 10%) | 3.1                   | 3.0   | 18.9     | 114   |
| 2153   | Formas maize ar sviestu un svaigu gurķi *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%)  | 2.2                   | 4.1   | 14.6     | 104   |
| Kopā:  |                                                  |                   | 5.3                   | 7.0   | 33.5     | 218   |
| TK Nr. | Piektdienā                                       | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|        |                                                  |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 1836   | Pankūkas *A01,A07                                | 100 gr. (+/- 10%) | 4.9                   | 5.4   | 23.1     | 163   |
| 3279   | Ogu mērce                                        | 30 gr. (+/- 10%)  | 0.3                   | 0.2   | 6.9      | 30    |
| 361    | Tēja                                             | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4                   | 0.1   | 2.0      | 10    |
| Kopā:  |                                                  |                   | 5.5                   | 5.7   | 31.9     | 203   |

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal.    |
|-------|---------|--------|-----------|-----------|
| MK172 | 4 - 12  | 5 - 12 | 16 - 48   | 139 - 321 |
| Kartē | 32.4    | 37.8   | 163.5     | 1132      |

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lača SIA "IRG" tehnoloģis /