

TK Nr.	Pirmdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā :				20.4	23.7	67.4	574

TK Nr.	Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	155 gr. (+/- 10%)	2.2	8.2	6.8	110
854	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
1081	Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5	163
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Kopā :				19.5	28.3	70.7	624

TK Nr.	Trešdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2189	Kartupeļu un zirniņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	6.9	66
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	16.3	29.3	324
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1656	Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1	124
Kopā :				24.6	28.4	65.8	633

TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2226	Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2	97
2077	Dārzeņu ragū		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.1	19.3	168
421	Cūkgāļas šnicelē	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1719	Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :				21.0	29.1	63.1	606

TK Nr.	Piektdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
2429	Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.2	15.0	6.3	195
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :				21.0	22.3	76.7	599

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.5	131.8	343.7	3035

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Ēdienkarte

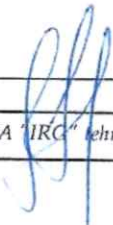
IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 09-sept.-24
Līdz 13-sept.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9 165
Vistas gaļas plovš		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4 390
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3 47
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Zemenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9 27
Kopā :			23.8	28.5	90.4 725
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	10.5	9.4 143
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	7.4	28.0 208
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5 163
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9 54
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1 64
Kopā :			21.6	31.6	86.7 728
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Kartupeļu un zirnīšu zupa		200 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.3 85
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	20.1	38.5 402
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2 51
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1 124
Kopā :			26.6	33.0	77.3 726
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	3.1	17.7 127
Dārzeņu ragū		250 gr. (+/- 10%)	4.2	10.2	24.1 210
Cūkgaļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0 189
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5 47
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	24.0 111
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3 41
Kopā :			24.5	31.9	82.7 725
Piektdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	18.3	8.8 237
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7 31
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3 4
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0 174
Kopā :			23.3	26.0	94.2 711

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.8	150.9	431.4	3615


Sastādīja 
/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu 

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 38				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8 11.7 165
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	4.9	13.0 53.0 348
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2 2.3 47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1 4.4 20
Kopā:			12.9	27.4 84.7 644
Otrdiena 38				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.5	10.5 9.4 143
Kartupeļu biezenis ar sieru	*A07	180 gr. (+/- 10%)	10.2	12.4 24.9 257
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2 7.9 54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 11.3 48
Kopā:			15.7	25.3 66.8 565
Trešdiena 37				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu un zirniņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2 7.3 67
Pasta ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	7.3 39.0 252
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1 2.2 51
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3 13.2 63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5 14.1 124
Kopā:			17.8	19.4 75.8 558
Ceturtdiena 37				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Rīsu zupa ar tomātiem		150 gr. (+/- 10%)	1.9	3.1 15.4 97
Dārzeņu ragū		130 gr. (+/- 10%)	2.2	5.3 14.2 114
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0 2.2 202
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1 1.5 47
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 73
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1 7.0 31
Kopā:			18.3	28.8 58.8 564
Piektdiena 36				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Grūbas ar sēnēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.4	7.4 53.9 302
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	5.2 2.8 64
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 73
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0 0.2 3
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2 26.0 174
Kopā:			18.8	17.0 101.5 617

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	83.5	117.9	387.7	2947

Sastādīja 
/ Inese Hohfelde SIA / IRG tehnoloģis /

Apstiprinu 

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cūkgaļas cīsiņi		45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.4	31
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :			9.7	13.4	26.3	271
Otrdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	7.1	6.7	44.4	270
Ābolu - zemeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.4	30
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.0	1.0	6.2	42
Kopā :			9.1	7.7	57.9	342
Trešdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.3	5.7	1.8	101
Saldskābā maize ar ķiploku sviestu	*A01,A07	34 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5	15.1	90
Kumelīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.4	8.5	31.3	258
Ceturtdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.8	3.6	52.3	276
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			9.1	4.2	63.7	329
Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.2	36.4	210
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3.5	3.0	8.6	75
Auzu cepumi	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
Kopā :			12.6	9.8	51.7	369

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
: ' Kartē	54.0	43.6	231.0	1569

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu