

IRG Ēdienkarte DAC 2.n. 1.

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
172	Olu kultenis *A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.6	8.8	2.3	122
2591	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi *A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1.9	4.1	10.6	86
3716	Liepziņu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			10.5	12.9	14.8	216

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.6	9.1	120
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	200 gr. (+/- 10%)	14.7	16.6	43.1	381
782	Kāpostu, burkānu, zāļu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.7	66
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
Kopā:			26.0	32.8	77.5	713

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3347	Jogurts bez piedevu ar grauzdētām auzu pārš *A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	14.6	11.4	46.6	360
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			14.9	12.0	58.0	412

TK Nr.	Vakarīnas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2620	Maltās galas mērce ar zālumiem *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.2	15.0	9.5	207
371	Svaiga gurķa šķēlīte	50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	0.9	6
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			15.2	15.7	61.0	451

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1520 - 2140
Kartē	66.7	73.5	211.4	1792



Sastādīja

/ Valda Lāga SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte DAC 2.n. 1.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1056	Auzu pārslu biezputra ar sviestu *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.0	8.7	27.4	233
2004	Kviešu maize ar sviestu *A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.7	3.6	9.9	79
2140	Kumelīšu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			10.8	12.3	39.3	320
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3659	Dārzenu sautējums ar cūkas galu	210 gr. (+/- 10%)	8.6	14.8	19.8	250
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
2378	Ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	7.1	3.4	35.0	212
Kopā:			19.3	22.7	72.6	587
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2131	Formas maize ar sviestu un viltoto zāķi *A01,A03,A07	65 gr. (+/- 10%)	7.0	12.7	16.5	205
372	Svaiga tomāta šķēlīte	50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.3	9
93	Kviešu maize apcepta olā ar kanēli *A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2.3	5.4	13.4	112
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			10.2	18.3	33.2	338
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Tvaicēti griķi	130 gr. (+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
2777	Cūkgālas teftelis sarkanajā mērcē *A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.2	13.1	220
1336	Kāpostu - dillu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
2204	Paniņas 0,5 % *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
Kopā:			20.2	21.0	69.8	551

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	35 - 60	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kalor.	60.4	74.2	214.8	1796



Sastādītāja

/Valda Lāze SIA "IRG" tehnoloģe/

Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte DAC 2.n. 1.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	5.1	18.8	141
1492	Graudu maize ar krēmsieru *A01,A07,A11	45 gr. (+/- 10%)	3.6	6.3	9.8	109
Kopā:			8.3	11.4	28.6	250
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	190 gr. (+/- 10%)	2.1	12.7	18.5	202
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.5	37.1	163
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	16.3	8.7	218
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	2.6	5.2	2.1	66
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			18.2	35.1	84.1	732
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3313	Biezpiena saldā masa ar rabarberu ķīseli *A07	240 gr. (+/- 10%)	13.4	7.5	21.8	212
Kopā:			13.4	7.5	21.8	212
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
848	Makaronu sacepums ar sieru *A01,A03,A07	180 gr. (+/- 10%)	18.2	18.2	31.3	362
1614	Burkānu salāti ar kiploku un krējumu *A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	3.3	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2583	Auzu cepumi *A01,A03	20 gr. (+/- 10%)	1.1	3.0	11.7	78
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.3	3.0	7.0	72
Kopā:			26.6	26.6	66.6	611

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	66.5	80.5	201.1	1805



Sastādīja
/ Valda Luže SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte DAC 2.n. 1.

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.

3105

2584

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kakao bumbiņas ar pienu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.4	3.5	28.2	173
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.6	4.1	10.0	82
		Kopā:	7.9	7.6	38.2	255

TK Nr.

2935

1865

421

1443

2547

1343

1011

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu - zirniņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	2.0	10.7	8.0	138
Vārīti kartupeli		130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
Cūkgalas šņicele	*A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	11.3	19.6	7.8	253
Piena mērce ar zaļumiem	*A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	1.6	5.3	6.7	81
Svaiga gurķa un tomāta šķēlītes		70 gr.(+/- 10%)	0.7	0.1	1.5	10
Saldskābā maize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
Citronu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā :			19.9	36.0	60.6	651

TK Nr.

2604

2487

1862

3283

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.			
Cepta maize ar sieru	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	9.2	11.2	10.5	179
Kviešu maize ar ogu mērci	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	20.6	91
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	16
Sezonas auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			11.3	11.9	46.4	338

TK Nr.

2643

3245

1509

54

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt./Tauki/Ogļhidr./Kcal.			
Plovs ar cūkas galu		200 gr. (+/- 10%)	8.8	13.6	50.0	357
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu, zaļumiem		70 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	2.7	41
Formas maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			18.9	19.5	71.3	537

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	58.0	74.9	216.6	1782



Sastādīja

/Valda Lācis SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte DAC 2.n. 1.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2635	Mannā biezputra *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	4.1	22.8	162
1107	Graudu maize ar sviestu un sieru *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	6.1	10.3	8.6	152
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			12.3	14.5	33.4	324
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3373	Frikadelu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	205 gr. (+/- 10%)	7.1	15.9	11.5	219
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5.6	5.7	30.5	198
3279	Ogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	6.9	30
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			20.8	26.2	85.9	666
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3144	Cepti kartupeli	150 gr. (+/- 10%)	3.0	8.4	22.2	150
1335	Krējuma - zaļumu mērcīte *A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	10.0	1.7	103
3293	Dārzeņu asorti	70 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.5	10
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			5.6	18.6	27.4	303
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
2593	Cūkgala dārzeņu mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6.2	15.6	4.3	153
3552	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.0	31
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
2776	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			15.2	20.2	61.1	488

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	35 - 60	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartū	53.9	79.5	207.7	1781

Sastādīja
/ Valda Loka SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprināja

