

IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 1. (p.nep.)

Mainoties
pastūģijumam
Iespējamās
Izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2665	Olu kultenis (p. nepan.) *A03	100 gr. (+/- 10%)	8.7	11.9	1.4	147
2654	Kliju maize ar svaigu gurķi (p. nepan.) *A01	50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.5	10.5	53
3716	Liepziedu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			10.5	12.4	13.9	208

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2691	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem (p. nepan.)	200 gr. (+/- 10%)	7.1	5.2	20.0	157
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	200 gr. (+/- 10%)	14.7	16.6	43.1	381
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu 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
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
Kopā :			29.4	30.0	86.2	736

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1570	Brokastu pārslas ar rīsu pienu (p. nepan.) *A01	180 gr. (+/- 10%)	6.6	3.1	28.0	170
2487	Kviešu maize ar ogu mērci *A01	50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	20.6	91
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			8.7	3.8	60.0	313

TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1865	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2620	Maltās galas mērce ar zaļumiem *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.8	18.1	11.4	248
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 :			15.5	18.6	52.5	443

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	64.1	64.8	212.6	1700

Sastādīja

/ Valda Lāga SLA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 1. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2726	Auzu pārslu biezputra (p. nepan.) *A01	200 gr. (+/- 10%)	10.2	5.5	25.8	204
1950	Kviešu maize ar svaigu gurķi *A01	50 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	10.4	50
2140	Kumelišu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			12.2	5.6	38.2	262
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3650	Dārzeņu sautējums ar cūkas galu	210 gr. (+/- 10%)	8.6	14.8	19.8	250
2641	Redīsu- burkānu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.6	33
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
2379	Ābolu uzpūtenis ar pienu (p. nepan.) *A01	220 gr. (+/- 10%)	7.3	3.1	31.7	198
Kopā :			18.9	20.4	69.5	555
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2010	Formas maize ar viltoto zaki (p. nepan.) *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	16.7	247
372	Svaiga tomāta šķēlīte	50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.3	9
3111	Kviešu maize apcepta olā ar kanēli (p. nep.) *A01,A03	25 gr. (+/- 10%)	1.8	5.3	10.7	98
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			12.4	21.2	30.6	364
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Tvaicēti griķi	130 gr. (+/- 10%)	3.0	0.7	38.3	172
2900	Cūkgalas teftelis sarkanajā mērcē (p. nep.) *A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	9.6	14.1	12.4	216
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
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
Kopā :			20.1	23.1	73.3	584

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	63.5	70.3	211.6	1765

Sastādīja

/ Valda Luža SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprināja



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 1. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2652	Piena zupa ar makaroniem (p. nepan.) *A01	200 gr. (+/- 10%)	4.7	2.0	16.5	105
2429	Graudu maize ar olu *A01,A03,A11	75 gr. (+/- 10%)	9.1	7.6	9.0	140
Kopā:			13.9	9.7	25.5	245
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2655	Skābenu zupa ar olu (p. nepan.) *A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	2.1	8.3	19.8	168
2443	Vārīti rīsi ar burkāniem (p. nepan.)	130 gr. (+/- 10%)	2.6	3.5	37.1	191
2747	Cūkgaļas gulašs (p. nep.) *A01	100 gr. (+/- 10%)	8.5	12.6	5.9	171
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu	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:			17.8	30.0	82.8	679
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2400	Mannā biezputra ar ābolu ķīseli (p. nepan.) *A01	250 gr. (+/- 10%)	4.2	1.7	39.6	199
Kopā:			4.2	1.7	39.6	199
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	200 gr. (+/- 10%)	10.2	3.7	58.0	306
2175	Burkānu salāti ar ķiploku un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	3.2	62
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2213	Cepumi (bezglutēna) *A06	20 gr. (+/- 10%)	0.5	2.8	16.0	92
2168	Rīsu piens	150 gr. (+/- 10%)	4.5	2.7	3.8	59
Kopā:			17.9	14.6	94.1	582

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	53.8	55.9	242.0	1705

Sastādīja

/Valda Lāga SIA "IRG" tehnoloģe/

Apstiprināja



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 1. (p.nep.)

Mainīties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3120	Kakao bumbinas ar pienu (p. nep.)	180 gr. (+/- 10%)	6.5	3.2	24.9	160
2682	Kliju maize ar tomātu (p. nepan.) *A01	50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.5	10.7	54
Kopā:			8.4	3.7	35.6	214
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2995	Dārzenu - zirņiņu zupa ar zālumiem	200 gr. (+/- 10%)	1.8	7.7	8.9	113
1865	Vārīti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
421	Cūkgaļas šnicele *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.3	19.6	7.8	253
2693	Piena mērce ar zālumiem (p. nepan.) *A01	60 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	5.6	79
2547	Svaiga gurka un tomāta šķēlītes	70 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.5	10
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.6	0.0	15.1	67
1011	Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā:			20.3	32.9	60.4	625
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2976	Cepta picmaize (p. nepan.) *A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	3.0	10.9	11.0	154
2487	Kviešu maize ar ogu mērci *A01	50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	20.6	91
1862	Ābolu - avenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	16
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			5.2	11.6	46.9	313
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2643	Plovs ar cūkas gaļu	200 gr. (+/- 10%)	8.8	13.6	50.0	357
3245	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu, zālumiem	70 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	2.7	41
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
54	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.
MIK172	35 - 60	45 - 83	155 - 321	1300 - 2140
Kartē	52.7	67.6	214.2	1688

Sastādīja

/ Valda Lūša SIA "IRG" (atbilds) /

Apstiprinā



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 1. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2716	Mannā biezputra (p. nepan.) *A01	200 gr. (+/- 10%)	6.9	2.9	21.4	153
2232	Graudu maize ar gurķi (p. nepan.) *A01,A11	35 gr. (+/- 10%)	1.6	1.0	8.9	50
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			8.9	4.0	32.3	212
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2743	Frikadelu zupa ar zaļumiem (p.nep.)	230 gr. (+/- 10%)	7.2	15.7	12.9	223
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2684	Rauga pankūka (p. nepan.) *A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	32.6	201
3279	Ogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	6.9	30
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
3243	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			21.5	25.0	87.8	668
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3144	Cepti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3.6	10.1	26.6	215
3293	Dārzenu 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 :			4.7	10.3	30.1	236
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	37.7	199
2873	Cūkgala dārzenu mērcē (p. nepan.) *A01	100 gr. (+/- 10%)	6.7	17.2	4.7	200
3552	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.0	31
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
2776	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			16.2	21.7	66.4	527

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	35 - 80	46 - 83	156 - 321	1390 - 2140
Kartē	51.3	61.0	216.6	1643

Sastādīja

/Valda Lūze SIA "IRG" izpilde /

Apstiprināja

