



Ēdienkarte

07-sept.-26

IRG Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 2.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
172	Olu kultenis *A03,A07	110 gr. (+/- 10%)	9.5	9.7	2.5	135
2591	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi *A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1.9	4.1	10.6	86
3716	Liepziedu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			11.4	13.8	15.0	228

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2203	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	9.7	12.2	156
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	250 gr. (+/- 10%)	18.4	20.7	53.9	476
752	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.7	66
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			31.0	39.0	96.5	866

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3347	Jogurts bezpiedevu ar grauzdētām auzu pārslām *A03,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.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1865	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2620	Maltās galas mērce ar zaļumiem *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9.0	16.5	10.4	227
371	Svaiga gurķa šķēlīte	50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	0.9	6
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			16.4	17.2	64.1	482

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	73.7	82.1	233.7	1988



Sastādīja

/ Vaidā Luža SIA "IRG" tehnoloģists /

Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 2.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1056	Auzu pārslu biezputra ar sviestu *A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	11.3	10.0	34.4	284
2004	Kviešu maize ar sviestu *A01,A07	25 gr.(+/- 10%)	1.7	3.6	9.9	79
2140	Kumelišu tēja	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			13.1	13.6	46.3	371

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2659	Dārzeņu sautējums ar cūkas gaļu	250 gr.(+/- 10%)	10.2	17.7	23.6	298
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr.(+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2378	Ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	220 gr.(+/- 10%)	7.1	3.4	35.0	212
Kopā :			21.2	25.6	78.5	645

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	208
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	180 gr.(+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
2777	Cūkgalas teftelis sarkanajā mērcē *A01,A03,A07	110 gr.(+/- 10%)	10.6	15.6	14.5	242
1836	Kāpostu - dillu salāti ar eļļu	70 gr.(+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
2204	Paninas 0,5 % *A07	170 gr.(+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
Kopā :			22.9	22.7	90.9	661

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kar12	67.3	80.1	248.9	2016

Sastādīja
/Valda Lohs SIA "IRG" tehnoloģe/

Apstiprinu



IRG

Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 2.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK.Nr.

1154

1492

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	5.8	6.4	23.5	176
Graudu maize ar krēmsieru	*A01,A07,A11	45 gr.(+/- 10%)	3.6	6.3	9.8	109
Kopā:			9.5	12.7	33.3	285

TK.Nr.

1457

2305

1137

773

1509

2572

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.9	14.3	18.7	220
Vārīti rīsi ar burkāniem	*A07	180 gr. (+/- 10%)	3.6	0.7	51.4	226
Cūkgalas gulašs	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9.7	18.0	9.5	240
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	2.6	5.2	2.1	66
Formas maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā :			21.5	38.6	103.5	854

TK.Nr.

3343

Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biezpiena saldā masa ar rabarberu ķīseli *A07	250 gr. (+/- 10%)	14.9	8.3	22.6	229
Kopā:		14.9	8.3	22.6	229

TK.Nr.

848

1614

57

2583

1474

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt./Tauki./Ogļhidr./Kcal.			
Makaronu sacepums ar sieru	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	19.1	19.0	36.0	391
Burkānu salāti ar kiploku un krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	3.3	37
Rudzu rupjmaize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
Auzu cepumi	*A01,A03	20 gr. (+/- 10%)	1.1	3.0	11.7	78
Piens 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
Kopā :			28.7	27.9	76.6	672

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	74.5	87.5	236.0	2040



Sastādīja

/Valda Lūpa SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 2.

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3105	Kakao bumbinas ar pienu *A07	180 gr. (+/- 10%)	6.4	3.5	28.2	173
2584	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.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2955	Dārzenu - zirņiņu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	2.0	10.7	8.0	138
1965	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
421	Cūkgalas šņicele *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.3	19.6	7.8	253
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	1.9	6.2	7.8	95
2547	Svaiga gurķa un tomāta šķēlītes	70 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.5	10
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
1011	Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā:			22.1	36.9	77.1	736
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2604	Cepta maize ar sieru *A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	9.2	11.2	10.5	179
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:			11.3	11.9	46.4	338
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2643	Plovs ar cūkas galu	250 gr. (+/- 10%)	11.0	16.9	62.5	447
3245	Jauktu dārzenu salāti ar ellu, zaļumiem	70 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	2.7	41
1509	Formas maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			21.7	23.0	87.9	646

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	43 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	63.0	79.4	249.6	1976



Sastādīja

/ Valda Lāks SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprināja

IRG
Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 2.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2635	Mannā biezputra *A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	7.3	5.1	28.5	203
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:			13.8	15.5	39.1	365

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3373	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	250 gr.(+/- 10%)	8.7	19.9	14.0	271
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr.(+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7.0	7.1	38.1	248
3279	Ogu mērce	50 gr.(+/- 10%)	0.4	0.3	12.8	56
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:			23.9	31.8	101.8	793

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3144	Cepti kartupeli	160 gr.(+/- 10%)	3.2	9.0	23.7	192
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:			5.8	19.2	28.9	315

TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr.(+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
2593	Cūkgala dārzeņu mērcē *A01,A07	110 gr.(+/- 10%)	6.8	17.2	4.7	202
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	69
2776	Karkadē dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			18.9	22.7	81.0	605

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 137	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	62.3	89.1	250.9	2078

Sastādīja
/Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu

