

IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 2. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2665	Olu kultenis (p. nepan.) *A03	110 gr. (+/- 10%)	9.5	13.1	1.5	162
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 :			11.4	13.6	14.0	223

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3573	Zivju zupa ar puraviem (p. nep.) *A04	200 gr. (+/- 10%)	3.1	11.1	12.4	166
23	Makaroni ar malto galu *A01	250 gr. (+/- 10%)	18.4	20.7	53.9	476
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.7	66
1343	Saldskābā maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
Kopā :			29.6	40.1	94.4	863

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1570	Brokastu pārslas ar rīsu pienu (p. nepan.) *A01	200 gr. (+/- 10%)	7.9	3.4	44.3	244
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 :			10.1	4.1	76.2	387

TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1565	Vārīti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2718	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem(p. nep.) *A01	110 gr. (+/- 10%)	9.1	18.3	8.1	235
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	19.0	61.8	489

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MIK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Karļē	67.5	76.8	246.4	1961

Sastādīja
/ Valda Luže SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 2. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2726	Auzu pārslu biezputra (p. nepan.) *A01	250 gr. (+/- 10%)	12.7	6.9	32.3	255
1930	Kviešu maize ar svaigu gurķi *A01	50 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	10.4	50
2140	Kumelīšu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			14.7	6.9	44.6	313

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3659	Dārzeņu sautējums ar cūkas gaļu	250 gr. (+/- 10%)	10.2	17.7	23.6	298
2611	Redīsu- burkānu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.6	33
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2379	Ābolu uzpūtenis ar pienu (p. nepan.) *A01	220 gr. (+/- 10%)	7.3	3.1	31.7	198
Kopā :			20.9	23.3	75.4	613

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā 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	35 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	16.0	124
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			13.3	21.4	36.0	390

TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Tvaicēti griķi	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
2900	Cūkgaļas teftelis sarkanajā mērcē (p. nep.) *A01,A03	110 gr. (+/- 10%)	10.5	15.6	13.7	238
1336	Kāpostu - dillu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
1343	Saldiskābā maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	20.2	89
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
Kopā :			22.8	24.8	94.3	694

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Karti8	71.6	76.4	250.4	2010

Sastādīja

/ Valda Lāce SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinā



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 2. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2652	Piena zupa ar makaroniem (p. nepan.) *A01	250 gr. (+/- 10%)	5.9	2.5	20.7	131
2429	Graudu maize ar olu *A01,A03,A11	75 gr. (+/- 10%)	9.1	7.6	9.0	140
Kopā:			15.0	10.2	29.7	272

TK Nr.

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā 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.)	180 gr. (+/- 10%)	3.6	4.9	51.4	264
2747	Cūkgalas gulašs (p. nep.) *A01	110 gr. (+/- 10%)	9.3	13.8	6.5	188
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	2.6	5.2	2.1	66
1509	Formas maize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			20.3	32.7	101.7	789

TK Nr.

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2400	Mannā biezputra ar ābolu kīseli (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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	250 gr. (+/- 10%)	12.8	4.6	72.5	382
2175	Burkānu salāti ar kiploku un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	8.1	3.0	89
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2213	Cepumi (bezglutēna) *A06	30 gr. (+/- 10%)	0.8	4.2	24.0	137
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
Kopā:			22.0	20.4	121.4	759

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	61.4	65.0	292.4	2019

Sastādīja

/Valda Līša SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 2. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.

3120

2682

Brokastis

Svars

Uzturvērtības porcija
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Kakao bumbinas ar pienu (p. nep.)

180 gr.(+/- 10%)

6.5 3.2 24.9 160

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.

2995

1865

421

2693

2547

1343

1011

Pusdienas

Svars

Uzturvērtības porcija
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Dārzenu - zirņiņu zupa ar zaļumiem

220 gr.(+/- 10%)

2.0 8.5 9.8 125

Vārīti kartupeli

200 gr.(+/- 10%)

4.0 0.2 29.6 140

Cūkgalas šnicele

*A01,A03

70 gr.(+/- 10%)

11.3 19.6 7.8 253

Piena mērce ar zaļumiem (p. nepan.)

*A01

70 gr.(+/- 10%)

2.7 6.1 6.5 92

Svaiga gurka un tomāta šķēlītes

70 gr.(+/- 10%)

0.7 0.1 1.5 10

Saldskābā maize

*A01

45 gr.(+/- 10%)

2.3 0.0 22.7 100

Citronu dzēriens

150 gr.(+/- 10%)

0.1 0.0 2.2 10

Kopā: 23.1 34.6 80.1 732

TK Nr.

2976

2487

1862

3283

Launags

Svars

Uzturvērtības porcija
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Cepta picmaize (p. nepan.)

*A01,A03

50 gr.(+/- 10%)

3.0 10.9 11.0 154

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: 5.2 11.6 46.9 313

TK Nr.

2643

3245

1509

2168

Vakariņas

Svars

Uzturvērtības porcija
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Plovs ar cūkas galu

250 gr.(+/- 10%)

11.0 16.9 62.5 447

Iauktu dārzeņu salāti ar eļļu, zaļumiem

70 gr.(+/- 10%)

2.3 8.2 2.4 93

Formas maize

*A01

45 gr.(+/- 10%)

2.7 0.5 18.3 89

Rīsu piens

170 gr.(+/- 10%)

5.1 3.1 4.3 66

Kopā: 21.1 28.7 87.4 694

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	48 - 193	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	57.6	78.6	250.1	1953

Sastādīja

/Valda Luža SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu



IRG

Ēdienkarte "Spārni", 2.n. 2. (p.nep.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2716	Mannā biezputra (p. nepan.) *A01	250 gr. (+/- 10%)	8.7	3.7	26.7	191
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:			10.6	4.7	37.6	251

TK Nr.

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2743	Frikadeli zupa ar zaļumiem (p.nep.)	250 gr. (+/- 10%)	7.8	17.0	14.0	242
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2684	Rauga pankūka (p. nepan.) *A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	7.2	6.2	40.7	252
3279	Ogu mērce	50 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	12.8	56
2168	Rīsu piens	170 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	4.3	66
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			23.7	27.7	102.9	763

TK Nr.

Launags		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3144	Cepti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	11.2	29.6	239
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:			5.1	11.4	33.1	260

TK Nr.

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
2873	Cūkgala dārzeņu mērcē (p. nepan.) *A01	110 gr. (+/- 10%)	7.3	18.9	5.1	220
3552	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	8.1	1.8	84
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:			19.3	30.3	81.2	677

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	58.8	74.2	254.9	1950

Sastādīja

/ Valda Lūša SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

