

IRG
Ēdienkarte DAC "Spāmi", 3-6 g. 2.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
172	Olu kultenis *A03,A07	80 gr.(+/- 10%)	6.9	7.0	1.8	98
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:			8.8	11.2	14.3	191

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2503	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	3.0	7.6	9.1	120
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	160 gr.(+/- 10%)	11.4	12.9	34.5	300
752	Kāpostu, burkānu, zāļu salāti ar eļļu	60 gr.(+/- 10%)	0.9	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
54	Kefīrs 2%	150 gr.(+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			21.7	25.7	65.2	583

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3347	Jogurts bezpiedevu ar grauzdētām auzu pārslām *A01,A07	180 gr.(+/- 10%)	9.9	7.5	30.4	236
3283	Sezonas auglis	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			10.2	8.1	41.8	288

TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1565	Vārīti kartupeli	130 gr.(+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2620	Maltās galas mērce ar zālumiem *A01,A07	90 gr.(+/- 10%)	7.1	13.3	8.5	183
371	Svaiga gurķa šķēlīte	50 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	0.9	6
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr.(+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2572	Sulas dzēriens	150 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			12.1	13.8	45.3	356

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	29 - 59	38 - 61	129 - 234	1150 - 1560
Kartīč	52.8	58.8	166.7	1419

Sastādīja

/ Valda Lupe SIA "IRG" Ķemolags /

Apstiprinu



IRG
Ēdienkarte DAC "Spārni", 3-6 g. 2.n.

Mainoties
pasūtījumiem
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1056	Auzu pārslu biezputra ar sviestu *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.7	7.4	20.4	182
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:			8.5	11.0	32.3	269

TK Nr.

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3660	Veģetārais dārzeņu sautējums ar zaļumiem	230 gr. (+/- 10%)	4.6	13.9	24.6	246
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	11.0	53
2378	Ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.3	2.4	28.6	168
Kopā:			12.8	20.6	66.6	518

TK Nr.

Launags		Svars	Uzturvērtības porcija 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	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			7.8	12.8	19.5	225

TK Nr.

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Tvaicēti griķi	100 gr. (+/- 10%)	2.3	0.6	29.5	132
2777	Cūkgaļas teftelis sarkanajā mērcē *A01,A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.4	13.5	11.8	207
1336	Kāpostu - dillu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.9	34
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
Kopā:			18.3	16.9	56.8	454

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	29 - 39	38 - 61	129 - 234	1150 - 1560
Kartē	47.3	61.4	175.1	1466

Sastādīja

/ Vaida Laka SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprināja



IRG
Ēdienkarte DAC "Spārni", 3-6 g. 2.n.

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	3.9	14.1	105
1492	Graudu maize ar krēmsieru *A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	2.9	4.5	9.4	89
Kopā:			6.4	8.3	23.5	194
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	13.3	19.5	212
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.5	37.1	163
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8.7	11.0	7.8	166
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	1.8	37
1509	Formas maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā:			17.2	27.3	80.0	641
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3313	Biezpiena saldā masa ar rabarberu ķīseli *A07	190 gr. (+/- 10%)	13.3	7.5	16.9	191
Kopā:			13.3	7.5	16.9	191
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
848	Makaronu sacepums ar sieru *A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.8	10.6	30.7	261
1614	Burkānu salāti ar kīpolu un krējumu *A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	3.3	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2583	Auzu cepumi *A01,A03	20 gr. (+/- 10%)	1.1	3.0	11.7	78
1474	Piens 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
Kopā:			18.5	18.9	61.6	490

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal
MK172	29 - 59	38 - 61	129 - 234	1150 - 1500
Kartē	55.5	62.0	182.0	1516

Sastādīja
/Valda Laka SIA "IRG" kulinārs /

Apstiprinā



IRG
Ēdienkarte DAC "Spārni", 3-6 g. 2.n.

Māloties
pastūjūmam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.

3105

2584

Brokastis

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Kakao bumbinas ar pienu

*A07

130 gr. (+/- 10%)

4.9

2.5

25.8

149

Klijū maize ar sviestu

*A01,A07

25 gr. (+/- 10%)

1.6

4.1

10.0

82

Kopā:

6.5

6.6

35.9

231

TK Nr.

2955

1665

421

1443

2547

1343

1011

Pusdienas

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Dārzenu - zirņiņu zupa ar krējumu

*A07

150 gr. (+/- 10%)

1.5

7.7

6.0

100

Vārīti kartupeli

130 gr. (+/- 10%)

2.6

0.1

19.2

91

Cūkgalas šnicele

*A01,A03

60 gr. (+/- 10%)

9.3

10.9

6.7

163

Piena mērce ar zaļumiem

*A01,A07

50 gr. (+/- 10%)

1.4

4.4

5.6

68

Svaiga gurķa un tomāta šķēlītes

50 gr. (+/- 10%)

0.5

0.1

1.1

7

Saldskābā maize

*A01

20 gr. (+/- 10%)

1.0

0.0

10.1

45

Citronu dzēriens

150 gr. (+/- 10%)

0.1

0.0

2.2

10

Kopā:

16.3

23.3

50.9

484

TK Nr.

2604

2487

1862

3283

Launags

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Cepta maize ar sieru

*A01,A07

55 gr. (+/- 10%)

9.1

11.2

10.5

179

Kviešu maize ar ogu mērci

*A01

40 gr. (+/- 10%)

1.8

0.1

17.0

76

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

42.8

323

TK Nr.

2613

3245

1509

54

Vakariņas

Svars

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

Plovs ar cūkas galu

160 gr. (+/- 10%)

8.1

11.9

40.0

299

Jauktu dārzenu salāti ar eļļu, zaļumiem

70 gr. (+/- 10%)

2.5

2.2

2.7

41

Formas maize

*A01

20 gr. (+/- 10%)

1.2

0.2

8.1

39

Kefīrs 2%

*A07

150 gr. (+/- 10%)

5.1

3.0

5.7

70

Kopā:

16.9

17.3

56.5

450

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	29 - 59	35 - 61	129 - 234	1150 - 1560
Kartē	51.0	59.0	186.1	1488

Sastādīja

/Vaida Eke SIA "IRG" Videslogs /

Apsstiprināja



IRG

Ēdienkarte DAC "Spārni", 3-6 g. 2.n.

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
2393	Sausmaizītes *A03,A06,A07,A08,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			6.7	4.1	30.6	197

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3373	Frikadelu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	195 gr. (+/- 10%)	6.8	15.2	11.0	209
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
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	150 gr. (+/- 10%)	4.4	3.0	7.0	72
3253	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			19.5	25.0	82.2	635

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3144	Cepti kartupeli	130 gr. (+/- 10%)	2.6	7.3	19.2	156
1335	Krējuma - zaļumu mērcīte *A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	6.0	1.0	62
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:			4.6	13.5	23.8	238

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 dārzenu mērcē *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	5.6	11.4	3.9	141
3552	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu	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:			14.6	15.9	60.6	445

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	29 - 59	38 - 61	129 - 234	1150 - 1560
Karte	45.4	58.6	197.1	1516

Sastādīja
/ Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

