

Ēdienkarte

07-sept.-26

IRG

Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 3.

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
172	Olu kultenis *A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	12.9	13.2	3.4	184
2591	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi *A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1.9	4.1	10.6	86
3716	Liepziestu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			14.8	17.3	15.9	277

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	250 gr. (+/- 10%)	4.6	11.8	15.3	191
23	Makaroni ar malto galu *A01	300 gr. (+/- 10%)	22.0	24.9	64.7	571
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar ellu	70 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.7	66
1343	Saldskābā maize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	100
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			35.7	45.3	112.9	1008

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3347	Jogurts bezpiedevu ar grauzdētām auzu pārš *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	250 gr. (+/- 10%)	5.0	0.3	37.0	176
2620	Maltās galas mērce ar zaļumiem *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.8	18.1	11.4	248
1130	Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un ellu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	8.1	1.2	80
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2872	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.6	24
Kopā :			18.7	26.9	74.9	622

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	57 - 105	76 - 109	255 - 420	2270 - 2800
Kartē	84.2	101.5	261.8	2319

Sastādīja
Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprināja



IRG

Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 3.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija 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	Kumelīšu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			13.1	13.6	46.3	371

TK Nr.

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
0659	Dārzenu sautējums ar cūkas galu	300 gr. (+/- 10%)	12.3	21.2	28.3	357
1233	Redīsu, burkānu salāti ar krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.4	51
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
2378	Ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	8.3	3.6	46.9	272
Kopā:			24.8	29.3	97.4	775

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	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.

Vakarīnas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Tvaicēti griķi	260 gr. (+/- 10%)	6.0	1.5	76.6	344
2777	Cūkgalas teftelis sarkanajā mērcē *A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.6	17.0	15.8	264
1336	Kāpostu - dillu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
1343	Saldskābā maize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	100
2204	Panīnas 0,5 % *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29
Kopā:			25.9	24.6	118.3	800

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MIK172	57 - 105	76 - 109	253 - 420	2270 - 2800
Kartē	73.9	85.7	295.2	2285

Sastādīja

/Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinā



IRG
Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 3.

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.8	6.4	23.5	176
1192	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.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu *A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3.3	17.3	23.8	271
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	250 gr. (+/- 10%)	5.0	1.0	71.4	314
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.6	19.6	10.4	261
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 :			24.1	43.6	129.5	1 015

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3348	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.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
848	Makaronu sacepums ar sieru *A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	21.3	21.1	47.6	466
1614	Burkānu salāti ar kiploku un krējumu *A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	3.3	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	84
2583	Auzu cepumi *A01,A03	30 gr. (+/- 10%)	1.6	4.5	17.5	117
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82
Kopā :			31.5	31.6	94.1	786

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MKI72	57 - 105	76 - 109	255 - 420	2270 - 2800
Kartē	80.0	96.1	279.5	2314

Sastādīja
/Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu



IRG

Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 3.

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3105	Kakao bumbinas ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.8	42.3	241
1745	Kliju maize ar sviestu un sieru *A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	6.5	9.1	10.4	149
Kopā:			14.2	12.9	52.7	390
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2955	Dārzeņu - zirnīšu zupa ar krējumu *A07	250 gr. (+/- 10%)	2.4	13.0	10.0	169
1865	Vārīti kartupeli	250 gr. (+/- 10%)	5.0	0.3	37.0	176
421	Cūkgalas šnicele *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.3	19.6	7.8	253
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.7	8.8	11.2	136
2547	Svaiga gurķa un tomāta šķēlītes	70 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.5	10
1343	Saldskābā maize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.3	0.0	22.7	100
1011	Citronu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.2	10
Kopā:			24.6	41.9	92.4	854
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija 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 porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2613	Plovs ar cūkas gaļu	300 gr. (+/- 10%)	13.2	20.3	75.0	536
3245	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu, zaļumiem	70 gr. (+/- 10%)	2.3	8.2	2.4	93
1509	Formas maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
54	Kefīrs 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			22.5	32.2	92.0	748

*ļespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	57 - 105	76 - 109	255 - 420	2270 - 2800
Kertā	72.6	98.9	283.6	2330

Sastādīja

/Valda Lāce SIA "IRG" tehnoloģists/

Apstiprināja



IRG

Ēdienkarte DAC "Spārni" 2.n. 3.

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
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	50 gr. (+/- 10%)	8.4	13.2	8.6	158
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			16.1	18.4	39.1	401
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3373	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem *A07	300 gr. (+/- 10%)	10.4	23.6	16.8	323
57	Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
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:			25.9	35.5	106.9	856
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3144	Cepti kartupeli	200 gr. (+/- 10%)	4.0	11.2	29.6	239
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:			6.6	21.4	34.8	363
TK Nr.	Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	250 gr. (+/- 10%)	12.8	4.6	72.5	382
2593	Cūkgala dārzeņu mērcē *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	7.5	18.8	5.2	220
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:			23.1	25.5	101.8	730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	57 - 105	76 - 109	255 - 420	2270 - 2800
Karte	71.7	100.9	282.6	2350

Sastādīja

/ Valda Laka SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

