

IRG
Ēdienkarte DAC 5.-9.kl. 3.n.

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
2451	Graudu maize ar zaļumu sviestu *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.6	4.5	8.7	81
Kopā:			7.4	11.0	32.2	256

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1068	Četru graudu biezputra *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8.4	6.4	45.1	271
3279	Ogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	6.9	30
1745	Kliju maize ar sviestu un sieru *A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	9.0	11.6	10.6	182
361	Tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			18.1	18.3	64.6	494

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1086	Brokastu pārslas ar jogurtu *A01	180 gr. (+/- 10%)	7.9	3.4	49.3	261
2174	Graudu maize ar sviestu un svaigu gurķi *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	9.2	84
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			10.0	8.6	69.9	397

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem *A07	250 gr. (+/- 10%)	5.1	4.9	31.4	190
2591	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi *A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	1.9	4.1	10.6	86
Kopā:			7.0	9.1	42.0	276

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3957	Mannā putriņa ar ķirbi	250 gr. (+/- 10%)	7.1	2.8	30.2	190
2059	Ābolu- jānogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.0	22
1848	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.5	4.5	8.6	80
2140	Kumelišu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			8.7	7.5	45.8	300

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	51.2	54.5	254.5	1723

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 26-okt.-26
Līdz 30-okt.-26

IRG
Ēdienkarte DAC 5.-9.kl. 3.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3828	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8	10.7	8.6	138
3331	Plovs cūkgaļas	250 gr. (+/- 10%)	13.9	20.8	66.1	507
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	4.0	88
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
2204	Panīnas 0,5 % *A07	170 gr. (+/- 10%)	5.1	0.9	0.0	29

Kopā : 23.1 37.4 96.3 841

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
854	Kartupeļu biezenis *A07	180 gr. (+/- 10%)	4.5	5.9	22.5	164
579	Zivju filejas kotlete *A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	8.6	16.1	9.3	224
2381	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar krējumu *A07	70 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	3.7	39
1509	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2207	Biezais zemeņu ķīselis ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	2.7	22.7	129

Kopā : 19.9 27.3 70.3 615

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	13.3	11.3	175
35	Tvaicēti griķi	180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
1662	Cūkgaļa saldskābā mērcē *A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8.4	18.6	7.2	230
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	2.8	5.2	2.1	67
57	Rudzu rupjmaize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
1474	Piens 2% *A07	170 gr. (+/- 10%)	4.9	3.4	8.0	82

Kopā : 24.8 41.8 97.1 866

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	180 gr. (+/- 10%)	9.2	3.3	52.2	275
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.1	17.6	7.1	231
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.6	5.3	6.7	81
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	5.3	51
1509	Formas maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
3575	Kakao krēms ar dzērveņu ķīseli *A07	190 gr. (+/- 10%)	5.9	10.5	15.2	182

Kopā : 31.0 39.9 100.8 890

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lake SIA "IRG" tehnologs /

TK Nr.

2871

1865

2620

1336

1343

2141

3283

Pusdienas

48

Svars

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

Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumi^{*A01}	250 gr. (+/- 10%)	7.6	11.4	24.1	231
Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
Maltās gaļas mērce ar zaļumiem^{*A01,A07}	110 gr. (+/- 10%)	8.8	18.4	11.7	249
Kāpostu - diļļu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
Saldskābā maize^{*A01}	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52

Kopā : 23.8 35.9 99.6 824

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	122.5	182.2	464.1	4036

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **26-okt.-26**
Līdz **30-okt.-26**

IRG
Ēdienkarte DAC 5.-9.kl. 3.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Launags	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3057	Biezpiena plācenītis		120 gr. (+/- 10%)	20.9	11.1	15.7	253
365	Skābs krējums 20%	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.4	10.0	1.6	102
2776	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				22.3	21.1	19.3	363
TK Nr.	Launags	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3955	Saldskābā maize ar sviestu un olu	*A01,A03,A07	105 gr. (+/- 10%)	9.9	10.4	20.6	215
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 :				15.1	14.4	40.0	349
TK Nr.	Launags	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3167	Kartupeļu - zirņiņu salāti ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.1	4.1	17.2	121
1285	Formas maize ar sviestu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	2.4	4.1	16.3	112
3716	Liepziņu tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				5.5	8.3	35.5	240
TK Nr.	Launags	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3956	Picmaize ar desu un sieru	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	10.5	8.9	10.8	166
2386	Graudu maize ar olu krēmsieru	*A01,A03,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	3.1	4.2	9.3	86
371	Svaiga gurķa šķēlīte		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	0.9	6
2141	Piparmētru tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				14.5	13.3	23.0	269
TK Nr.	Launags	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2595	Kliju maize ar krēmsieru	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	3.8	5.8	11.3	111
2583	Auzu cepumi	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	2.8	7.5	29.2	195
1842	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.5	3.4	9.2	85
Kopā :				11.0	16.7	49.7	390

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	68.3	73.7	167.4	1611

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **26-okt.-26**
Līdz **30-okt.-26**

IRG
Ēdienkarte DAC 5.-9.kl. 3.n.

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Vakariņas	47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
23	Makaroni ar malto gaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.3	19.7	53.9	462
1613	Svaigu kāpostu - puravu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	2.7	35
1509	Formas maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
361	Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				20.8	22.3	72.8	576

TK Nr.	Vakariņas	47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.4	55.3	239
1877	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	9.8	15.9	11.3	229
371	Svaiga gurķa šķēlīte		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	0.9	6
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2140	Kumelīšu tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				15.9	16.7	82.6	545

TK Nr.	Vakariņas	41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1865	Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.0	0.2	29.6	140
2818	Gaļas bumbiņas piena mērcē ar zaļumiem	*A01,A03,A07	110 gr. (+/- 10%)	12.5	14.7	8.0	215
1363	Burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.3	36
1343	Saldskābā maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
1653	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	5.5	23
Kopā :				19.3	17.1	64.0	492

TK Nr.	Vakariņas	47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Tvaicēti griķi		180 gr. (+/- 10%)	4.2	1.0	53.0	238
1990	Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaume	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	8.4	12.8	8.5	183
782	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.2	3.9	40
1343	Saldskābā maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
54	Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :				21.2	19.4	89.5	618

TK Nr.	Vakariņas	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
848	Makaronu sacepums ar sieru	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	17.1	16.9	38.1	373
1450	Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.6	28
1509	Formas maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.1	0.4	14.2	69
361	Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				20.1	19.5	55.8	480

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	48 - 103	64 - 107	216 - 413	1920 - 2750
Kartē	97.2	95.1	364.7	2712

Sastādīja

/ Valda Lāce SIA "IRC" tehnoloģis /

Apstiprinu