

IRG

Pirmskolas izglītības iestāde 3-6. g 3. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	5.1	18.8	141
2451	Graudu maize ar zaļumu sviestu *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.6	4.5	8.7	81
Kopā :			6.2	9.7	27.5	221

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3828	Svaigu dārzeņu zupa ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.3	7.6	6.5	100
3331	Plovs cūkgaļas	160 gr. (+/- 10%)	8.5	13.9	42.0	327
460	Marinētu gurķu - zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.4	5.0	3.4	81
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
2204	Panīnas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
Kopā :			15.7	27.3	61.9	579

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3057	Biezpiena plācenītis	80 gr. (+/- 10%)	13.9	7.4	10.5	169
365	Skābs krējums 20% *A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
2776	Karkadē dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			14.5	11.4	13.1	217

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.4	48.3	102.5	1017

Sastādīja

/ Valda Lake SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Pirmskolas izglītības iestāde 3-6. g 3. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1068	Četru graudu biezputra	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	6.3	4.8	33.9	203
3279	Ogu mērce		30 gr.(+/- 10%)	0.2	0.1	5.5	24
2584	Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr.(+/- 10%)	1.2	2.5	7.5	57
361	Tēja		150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				8.1	7.5	48.8	294
TK Nr.	Pusdienas	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
854	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr.(+/- 10%)	3.2	4.3	16.2	118
579	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr.(+/- 10%)	8.4	14.4	8.0	202
2381	Kāpostu, burkānu, zaļumu salāti ar krējumu	*A07	70 gr.(+/- 10%)	1.2	2.1	3.7	39
1509	Formas maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
2207	Biezais zemeņu ķīselis ar pienu	*A07	160 gr.(+/- 10%)	3.0	2.1	18.9	105
Kopā :				17.2	23.2	57.0	514
TK Nr.	Launags	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
3955	Saldskābā maize ar sviestu un olu	*A01,A03,A07	75 gr.(+/- 10%)	6.0	7.0	20.4	169
2140	Kumelīšu tēja		150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
3283	Sezonas auglis		50 gr.(+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
Kopā :				6.1	7.3	28.1	203

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	31.5	38.1	133.9	1011

Sastādīja

/ Valda Lāce SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Pirmskolas izglītības iestāde 3-6. g 3. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1086	Brokastu pārslas ar jogurtu *A01	130 gr. (+/- 10%)	6.0	2.4	41.0	211
2393	Sausmaizītes *A03,A06,A07,A08,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
3283	Sezonas auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			6.8	3.0	58.2	289
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2142	Borščs - svaigu kāpostu ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	9.6	8.5	128
35	Tvaicēti griķi	90 gr. (+/- 10%)	2.1	0.5	26.5	119
1662	Cūkgala saldiskābā mērcē *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	6.6	14.9	5.9	185
3124	Kīnas kāpostu - zaļumu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.4	5.2	1.8	64
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.6	27
Kopā :			14.3	30.6	57.2	565
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
3167	Kartupeļu - zirniņu salāti ar krējumu *A07	95 gr. (+/- 10%)	2.0	3.1	10.7	80
1285	Formas maize ar sviestu *A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.5	3.9	10.2	82
3716	Liepziņu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			3.5	7.0	22.8	170

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	24.6	40.6	138.3	1023

Sastādīja

/ Valda Lāce SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

IRG

Pirmskolas izglītības iestāde 3-6. g 3. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem *A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	3.9	25.1	152
2591	Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi *A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1.8	4.1	10.4	84
Kopā :			5.9	8.1	35.5	237

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1458	Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	5.1	1.8	29.0	153
382	Cūkgaļas kotlete *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.2	11.3	6.1	163
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	5.6	70
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām, eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.8	5.3	51
1509	Formas maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.5	0.3	10.1	49
3575	Kakao krēms ar dzērvenu ķīseli *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	8.7	12.2	149
Kopā :			23.6	29.4	68.4	635

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
3956	Picmaize ar desu un sieru *A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	8.3	6.7	10.6	136
371	Svaiga gurķa šķēlīte	30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	0.5	4
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			9.0	6.8	13.1	150

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	38.4	44.3	117.0	1022

Sastādīja

Apstiprinu

/ Valda Lake SIA "IRG" tehnoloģis /

IRG

Pirmskolas izglītības iestāde 3-6. g 3. nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
3957	Mannā putrina ar ķirbi	150 gr. (+/- 10%)	4.2	1.7	18.1	114
2059	Ābolu- jāņogu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.0	22
1848	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.5	3.1	8.6	67
2140	Kumelīšu tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā:			5.9	4.9	33.7	210
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2871	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumiem *A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	6.8	14.5	139
1865	Vārīti kartupeļi	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
2620	Maltās gaļas mērce ar zaļumiem *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7.8	15.6	9.6	210
1336	Kāpostu - dilļu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	3.2	63
1343	Saldskābā maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.0	12.6	56
2141	Piparmētru tēja	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā:			16.8	27.8	56.6	548
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2595	Kliju maize ar krēmsieru *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.0	4.0	10.8	90
2583	Auzu cepumi *A01,A03	20 gr. (+/- 10%)	1.1	3.0	11.7	78
1842	Kakao ar pienu un cukuru *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	2.6	6.9	64
3283	Sezonas auglis	50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
Kopā:			7.6	9.9	35.1	258

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	30.4	42.5	125.4	1016

Sastādīja

/ Valda Laķe SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu