

SIA "IRG"

1.NEDĒĻAS ĒDIENKARTE (3-6 gadi) no 09.06.2025-13.06.2025 Pil "Pienemite"

	PIRMDIENA	Svars (gr.)	OTRDIENA	Svars (gr.)	TREŠDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
B R O K A S T I S	Rīsu biežputra Zemeņu leivāfrījums Graudu maize ar sviestu Melnā tēja ar cukuru	160 20 23 150	Piena zupa ar auzu pārsiām Kviešu maize ar sviestu	180 23	Vāflīta ola Svaiga tomātu daviņa Graudu maize ar sviestu Augļu tēja ar cukuru	50 20 23 150	Auzu pārslu biežputra Kliju maize ar sviestu un gurķi Liepziedu tēja ar cukuru	160 43 150	Kukurūzas-manna biežputra ar sviestu Ābolu-kanēļa mērce Piparmētru tēja ar cukuru	180 20 150
P U S D I E N A S	Šķelto zirnju zupa ar zaļumiem Vārti griķi Cūkgāļas gulašs Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu Rudzu rupjmaize Kefīrs 2%	150 100 90 60 20 120	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu Vārti kartupeļi Baltā mērce ar zaļumiem Cūkgāļas – dārzeņu velnītis Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu Formas maize Jāņogu dzēriens	150 100 50 60 50 30 180	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem Makaroni ar sieru Burkānu salāti ar sauļespūķu sēklīņām un krējumu Saltskābā maize Udens ar apelsīnu	160 150 60 20 150	Visas zupa ar nūdelēm un zaļumiem Vārti rīsi Cūkgāļa saltskābā mērce Vitamīnu salāti ar eļļu Rudzu rupjmaize Ogu dzēriens	150 100 90 60 20 150	Siera-dārzeņu zupa Dārzeņu ragū ar malto gaļu Tomātu -diju salāti ar eļļas mērci Formas maize Ābolu sulas dzēriens	150 180 60 25 150
L A U N A G S	Karstmaize ar sienu Kīmeņu tēja ar cukuru Auglis	45 150 70	Cīsiņi Svaigu gurķu šķēlītes Saltskābā maize ar sviestu Melnā tēja ar cukuru	50 40 35 180	Kukurūzas pārslas ar jogurtu Auglis	185 100	Biezpiena salda masa ar ķiseļi Rīsu sausmaizīte Auglis (ābols)	200 14 60	Mafīns Kakako	60 150
	Kcal	1064	Kcal	1014	Kcal	1008	Kcal	1031		1055

SIA "IRG" tehnoloģs: L.Strazda

SIA "IRG"
1.NEDELAS EDIENKARTE (1-2 gadi) no 09.06.2025-13.06.2025 Pil "Pienēnīte"

	PIRMDIENA	Svars (gr.)	OTRDIENA	Svars (gr.)	TRESDIENA	Svars (gr.)	CETURTDIENA	Svars (gr.)	PIEKTDIENA	Svars (gr.)
B R O K A S T I S	Rīsu biežputra Zemuņu ievārtums Graudu maize ar sviestu Melnā tēja ar cukuru	160 8 11 150	Piena zupa ar auzu pārsīdām Kviešu maize ar sviestu	150 12	Vaīnā ola Svaiga tomātu daviņa Graudu maize ar sviestu Augļu tēja ar cukuru	40 20 23 205	Auzu pārslu biežputra Kliju maize ar sviestu un gurķi Liepziedu tēja ar cukuru	130 37 150	Kukurūzas-manna biežputra ar sviestu Ābolu-kanēļa mērce Piparmētru tēja ar cukuru	130 20 150
P U S D I E N A S	Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem Vārti griķi Cūkgaļas gulašs Kāpostu-gurķu salāti ar eļļu Kefīrs 2%	120 80 80 60 100	Zivju zupa ar dārzeņiem un krejūnu Vārti kartupeļi Balta mērce ar zaļumiem Cūkgaļas – dārzeņu veģitīš Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu Formas maize Jāņogu dzēriens	100 100 40 60 50 10 180	Frikadeļu zupa ar krejūnu un zaļumiem Makaroni ar sieru Burkānu salāti ar saulspuķu sēklīņām un krejūnu Saldskābā maize Udens ar apelsīnu	120 100 60 60 10 150	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem Vārti ņsi Cūkgaļa saldskābā mērce Vitamīnu salāti ar eļļu Ogu dzēriens	100 80 80 60 150	Siera-dārzeņu zupa Dārzeņu ragu ar maīto gaļu Tomātu -dillu salāti ar eļļas mērci Formas maize Ābolu sulas dzēriens	130 150 60 10 150
L A U N A G S	Karsīmaize ar sieri Kīmeņu tēja ar cukuru Auglis	35 150 60	Cisīņi Svaigu gurķu šķēlītes Saldskābā maize ar sviestu Melnā tēja ar cukuru	25 40 35 150	Kukurūzas pārslas ar jogurtu Auglis	160 70	Biezpiena saldā masa ar ķīsel Auglis (ābols)	190 50	Maīfns Kakao dzēriens	50 150
	Kcal	798	Kcal	781	Kcal	791	Kcal	763		773

SIA "IRG" tehnoloģis: L.Strazda

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

IK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1058	Rīsu biezputra *A07	160 gr. (+/- 10%)	4.9	3.0	35.5	192
1244	Zemeņu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.3	4.0	8.8	81
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.0	6
Kopā :			7.6	7.1	57.4	328
IK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.3	13.7	104
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	29.0	134
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7.0	12.9	5.7	167
1982	Kāpostu - gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.1	58
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
54	Kefīrs 2% *A07	120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.4	4.6	56
Kopā :			20.8	24.6	64.7	568
IK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1661	Karstmaize ar sieru *A01,A03,A07	45 gr. (+/- 10%)	6.8	6.9	8.2	123
1569	Ķimeņu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.0	8
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			7.1	7.3	18.2	168

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	35.6	39.1	140.3	1064

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Larisa Strazda SIA "IRG" tehnoloģis)

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
432	Piena zupa ar auzu pārslām *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	7.2	6.2	25.7	187
1159	Kviešu maize ar sviestu *A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	1.6	2.7	10.9	75
Kopā :			8.8	8.9	36.5	262
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
697	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu *A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	10.8	11.1	146
1751	Vārīti kartupeli	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
1248	Baltā mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2.1	4.0	6.4	70
1009	Cūkgaļas - dārzeņu veltnītis *A01	60 gr. (+/- 10%)	8.0	1.7	12.4	102
2929	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	1.9	1.0	23
1722	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1671	Jānogu dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.8	30
Kopā :			19.5	18.9	64.8	506
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1288	Cīsiņi	50 gr. (+/- 10%)	8.6	9.2	0.9	121
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	0.7	5
1192	Saldskābā maize ar sviestu *A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	3.9	15.5	108
2184	Melnā tēja ar cukuru	180 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	2.9	14
Kopā :			11.4	13.2	20.1	247

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	39.7	41.0	121.4	1014

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

/ Laura Straupe SIA "IRG" 2025.06.10

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
543	Vārīta ola *A03	50 gr. (+/- 10%)	6.4	5.6	0.3	78
2604	Svaiga tomātu daiviņa	20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.5	3
2666	Kliju maize ar sviestu *A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.4	2.6	9.3	76
824	Augļu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			9.0	8.2	12.1	165

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1454	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem *A03,A07,A09	160 gr. (+/- 10%)	4.9	11.1	17.1	190
716	Makaroni ar sieru *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	269
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un ķ *A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	4.7	4.3	67
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			18.3	24.4	71.1	579

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1086	Kukurūzas pārslas ar jogurtu *A07	185 gr. (+/- 10%)	6.2	3.2	40.3	212
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			6.5	3.8	51.6	264

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	33.9	36.5	134.8	1008

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

/ Laima Strazda SIA "IRG" valde /

SIA IRG
Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1676	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	6.3	3.8	24.5	158
2687	Kliju maize ar sviestu un gurķi *A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.6	2.3	9.9	77
1687	Liepziestu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			9.0	6.2	36.3	242
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem *A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.9	13.9	111
1283	Vārīti rīsi *A07	100 gr. (+/- 10%)	2.7	0.9	31.1	147
1966	Cūkgala saldiskābā mērcē *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	7.2	10.4	12.9	158
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.9	3.2	2.1	45
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.4	24
Kopā :			18.3	18.7	74.0	533
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	200 gr. (+/- 10%)	10.4	5.8	25.6	174
1133	Rīsu sausmaizīte *A01,A03,A05,A06,A11	14 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	11.6	50
1385	Auglis (ābols)	60 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	6.8	31
Kopā :			11.6	6.1	44.0	256

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	38.9	31.0	154.4	1031

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Laura Straupe SIA "IRG" iedziņots)

SIA IRG Ēdienkartes 3.-6.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2568	Kukurūzas - manna biezputra ar sviestu ^{*A01,A07}	180 gr. (+/- 10%)	5.2	3.5	35.4	193
2265	Ābolu - kanēļa mērce	20 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	10.0	14
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	8
Kopā :			5.3	3.6	47.5	215
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1391	Siera- dārzeņu zupa ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	4.1	10.9	8.1	148
2758	Dārzeņu ragū ar malto gaļu	180 gr. (+/- 10%)	10.1	15.0	19.0	255
1799	Tomātu-dillu salāti ar eļļas mērci	60 gr. (+/- 10%)	0.6	6.1	1.4	64
1722	Formas maize ^{*A01}	25 gr. (+/- 10%)	1.6	0.3	11.0	53
1876	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.8	42
Kopā :			16.5	32.3	49.3	561
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1969	Mafins ^{*A01,A03,A07}	60 gr. (+/- 10%)	1.8	11.0	28.8	228
409	Kakao dzēriens ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	5.2	50
Kopā :			4.8	13.0	34.0	278

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.6	48.9	130.8	1055

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Latvija Strazda SIA "IRG" tīmekļlapa)

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1058	Rīsu biezputra *A07	160 gr. (+/- 10%)	4.9	3.0	35.5	192
1244	Zemeņu ievārījums	8 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	20
1138	Graudu maize ar sviestu *A01,A07	11 gr. (+/- 10%)	1.0	2.3	4.0	41
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.0	6
Kopā :			6.3	5.4	45.3	258
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	120 gr. (+/- 10%)	3.6	2.7	10.9	83
35	Vārīti griķi	80 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	23.2	107
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.2	11.5	5.1	149
1982	Kāpostu - gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.1	2.3	23
54	Kefīrs 2% *A07	100 gr. (+/- 10%)	3.4	2.0	3.8	47
Kopā :			16.4	17.8	45.3	408
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1661	Karstmaize ar sieru *A01,A03,A07	35 gr. (+/- 10%)	5.4	5.5	6.2	96
1569	Ķimenu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.0	4
1039	Auglis	60 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	6.8	31
Kopā :			5.7	5.9	14.0	132

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	28.4	29.0	104.6	798

Sastādīja

(Laura Straziņa SIA "IRG" ierīdojums)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG
Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
432	Piena zupa ar auzu pārslām *A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.0	5.2	21.4	156
1159	Kviešu maize ar sviestu *A01,A07	12 gr. (+/- 10%)	0.8	1.7	5.4	40
Kopā :			6.8	6.9	26.8	196
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
697	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu *A04,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.9	7.4	7.3	99
1751	Vārīti kartupeļi	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
1248	Baltā mērce ar zaļumiem *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.7	3.2	5.1	56
1009	Cūkgaļas - dārzeņu veltnītis *A01	60 gr. (+/- 10%)	8.0	1.7	12.4	102
2929	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	1.9	1.0	23
1722	Formas maize *A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1671	Jāņogu dzēriens	180 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.8	30
Kopā :			16.3	14.5	50.9	402
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1288	Cīsiņi	25 gr. (+/- 10%)	4.3	4.6	0.5	61
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	0.7	5
1192	Saldskābā maize ar sviestu *A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	3.9	15.5	108
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	2.0	9
Kopā :			7.0	8.6	18.7	183

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MIK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	30.2	30.0	96.4	781

Sastādīja _____
(Laura Stranda SIA "IRG" Valde) _____

Saskaņots _____

Apstiprinu _____

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	65	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
343	Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5.2	4.5	0.3	62
2604	Svaiga tomātu daiviņa		20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.5	3
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.3	4.0	8.8	81
824	Augļu tēja ar cukuru		205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :				7.7	8.6	14.4	165

TK Nr.	Pusdienas	57	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1454	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07,A09	120 gr. (+/- 10%)	4.4	9.0	12.3	149
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.1	7.4	22.4	193
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un ķ	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.7	4.7	4.3	67
1343	Saldskābā maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
2871	Ūdens ar apelsīnu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :				14.9	21.2	46.0	437

TK Nr.	Launags	66	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1086	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.9	2.8	26.8	151
1039	Auglis		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :				5.1	3.3	34.8	188

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	51 - 120	720 - 800
Kartē	27.7	33.0	95.3	791

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

* Laura Straža SIA "IRG" izmanto

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1676	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	5.1	3.1	19.9	128
2687	Kliju maize ar sviestu un gurķi *A01,A07	37 gr. (+/- 10%)	2.0	1.6	7.5	57
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			7.2	4.7	28.4	188

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem *A01	100 gr. (+/- 10%)	3.0	2.6	9.3	74
1283	Vārīti rīsi *A07	80 gr. (+/- 10%)	2.2	0.7	24.9	117
1966	Cūkgaļa saldiskābā mērcē *A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.4	9.3	11.4	141
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.9	1.2	2.2	27
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	3.4	20
Kopā :			14.0	13.8	51.2	379

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	190 gr. (+/- 10%)	10.4	5.8	24.0	169
1385	Auglis (ābols)	50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
Kopā :			10.5	6.1	29.7	195

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	31.7	24.6	109.3	763

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Laura Stranda SIA "IRG" Ēdienkarte)

SIA IRG Ēdienkarte 1.-2.g.v

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
2568	Kukurūzas - manna biezputra ar sviestu ^{*A01,A07}	130 gr. (+/- 10%)	3.8	2.5	25.6	140
2265	Ābolu - kanēļa mērce	20 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	10.0	14
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.1	5
Kopā :			3.9	2.6	36.7	158

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1391	Siera- dārzeņu zupa ^{*A07}	130 gr. (+/- 10%)	3.6	9.5	7.0	128
2758	Dārzeņu ragū ar malto gaļu	150 gr. (+/- 10%)	8.4	7.5	15.8	167
1799	Tomātu-dillu salāti ar eļļas mērci	60 gr. (+/- 10%)	0.6	1.1	1.6	19
1722	Formas maize ^{*A01}	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1876	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.9	38
Kopā :			13.3	18.2	37.6	374

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1969	Mafins ^{*A01,A03,A07}	50 gr. (+/- 10%)	1.5	9.1	24.0	190
409	Kakao dzēriens ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	5.2	50
Kopā :			4.5	11.1	29.2	240

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Karte	21.7	32.0	103.5	773

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Laura Strazda SIA "IRG" "Dienotags")

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2204	Rīsu biezputra (spec.piens)	160 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	28.9	132
1244	Zemeņu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
800	Graudu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	8.7	61
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.0	6
Kopā :			4.8	2.5	50.8	249
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.3	13.7	104
35	Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.8	161
2043	Cūkgaļas gulašs (pārt.alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	6.5	13.4	5.5	169
1982	Kāpostu - gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.1	58
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
1457	Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.2	53
Kopā :			16.9	22.9	79.0	593
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2883	Kviešu maize vārītu vistas gaļu *A01	65 gr. (+/- 10%)	15.4	4.0	10.2	138
1569	Kīmeņu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.0	8
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			15.7	4.4	20.1	183

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	37.4	29.8	149.9	1025

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

/ Laila Strazda SIA "IRG" īpašnieks /

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1547	Piena zupa ar auzu pārslām (spec.piens) *A01	200 gr. (+/- 10%)	5.3	3.5	38.5	208
1168	Kviešu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.1	40
Kopā :			6.7	3.7	46.7	248
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2521	Zivju zupa ar zaļumiem *A04	200 gr. (+/- 10%)	7.5	10.6	13.0	151
1751	Vārīti kartupeļi	120 gr. (+/- 10%)	2.4	0.1	17.8	84
1009	Cūkgaļas - dārzeņu veltnītis *A01	60 gr. (+/- 10%)	8.0	1.7	12.4	102
2929	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	1.9	1.0	23
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	3.1	0.5	19.2	99
1671	Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	6.5	33
Kopā :			22.2	14.9	69.9	492
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1288	Cīsiņi	60 gr. (+/- 10%)	10.4	11.0	1.1	145
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	0.7	5
1343	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.1	18.6	74
2184	Melnā tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	2.0	9
Kopā :			13.0	11.3	22.4	233

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	41.9	29.9	139.0	973

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Laura Strazda SIA "IRG" tehniskais)

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola *A03	50 gr. (+/- 10%)	6.4	5.6	0.3	78
2604	Svaiga tomātu daiviņa	20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.5	3
2644	Kliju maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.4	0.1	9.5	55
824	Augļu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			9.1	5.7	15.2	155

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2245	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (bez krējuma) *A03	150 gr. (+/- 10%)	4.6	5.5	14.9	129
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	150 gr. (+/- 10%)	10.8	11.8	33.4	292
2001	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļ	60 gr. (+/- 10%)	1.3	6.7	2.9	77
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			18.1	24.1	64.4	552

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1737	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	175 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	36.0	171
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			2.6	2.5	47.4	223

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	29.8	32.3	127.0	930

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" (Izdevums)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	61	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1365	Auzu pārslu biezputra(pārtikas alerg.)	*A01	180 gr. (+/- 10%)	5.1	2.8	27.4	155
2792	Kliju maize ar gurķi	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	9.8	57
1687	Liepziestu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				7.7	3.0	39.2	220

TK Nr.	Pusdienas	62	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.9	13.9	111
2193	Vārīti rīsi (pārt.alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	31.1	138
2091	Cūkgaļa saldiskābā mērcē (pārt.alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.8	12.7	13.2	185
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.7	8.2	2.0	88
57	Rudzu rupjmaize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.4	24
Kopā :				19.8	25.4	74.2	594

TK Nr.	Launags	63	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2410	Biezais zemeņu ķīselis ar auzu pienu		200 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	28.2	131
1133	Rīsu sausmaizīte	*A01,A03,A05,A06,A11	14 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	11.6	50
1039	Auglis		60 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	6.8	31
Kopā :				1.8	2.0	46.6	213

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	29.3	30.4	159.9	1027

Sastādīja

(Laura Strazda SIA "IRG" ēdienbūvē)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g.v (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbaļt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2573	Kukurūzas - manna biezputra (rīsu piens) *A01	170 gr. (+/- 10%)	3.3	0.9	31.9	151
2265	Ābolu - kanēļa mērce	20 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	10.0	14
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	8
Kopā :			3.4	1.0	44.0	173
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbaļt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1078	Dārzenu zupa ar gaļu un zaļumiem(pārtik	180 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	11.2	103
2758	Dārzenu ragū ar malto gaļu	180 gr. (+/- 10%)	10.1	15.0	19.0	255
1799	Tomātu-dillu salāti ar eļļas mērci	60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	1.4	55
57	Rudzu rupjmaize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	12.0	62
1876	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.8	42
Kopā :			16.5	25.1	53.4	516
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbaļt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1969	Mafins *A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.8	11.0	28.8	228
2419	Kakao (spec.piens)	150 gr. (+/- 10%)	0.5	1.6	6.7	44
Kopā :			2.2	12.6	35.5	272

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbaļt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	22.1	38.7	133.0	961

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

/ Laila Stradiņa SIA "Fitologs"

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2204	Rīsu biezputra (spec.piens)	160 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	28.9	132
1244	Zemeņu ievārījums	20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
800	Graudu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	8.7	61
2184	Melnā tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.9	22
Kopā :			4.9	2.5	54.7	265
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem *A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.3	13.7	104
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	29.0	134
2043	Cūkgaļas gulašs (pārt.alerg.)	90 gr. (+/- 10%)	5.8	12.1	5.0	152
1982	Kāpostu - gurķu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	6.1	2.1	67
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
1457	Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.2	53
Kopā :			15.6	22.4	72.6	558
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2883	Kviešu maize vārītu vistas gaļu *A01	65 gr. (+/- 10%)	15.4	4.0	10.2	138
1569	Kīmeņu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.0	8
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			15.7	4.4	20.1	183

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	36.2	29.3	147.4	1006

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Laura Strazda SIA "IRG" izdevums)

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2408	Piena zupa ar auzu pārslām (pārtikas alergēni) *A01	180 gr. (+/- 10%)	4.0	3.3	25.1	147
1168	Kviešu maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.1	40
Kopā :			5.4	3.5	33.3	186

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2286	Zivju zupa ar dārzeņiem (bez krējuma) *A04	200 gr. (+/- 10%)	10.1	8.4	10.0	157
1751	Vārīti kartupeļi	130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
2866	Cūkgaļas - dārzeņu veltnītis (pārt.alergēni)	60 gr. (+/- 10%)	8.3	7.8	6.3	128
2929	Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	1.9	1.0	23
1722	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1671	Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	6.5	33
Kopā :			24.0	18.6	56.2	496

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1288	Cīsiņi	50 gr. (+/- 10%)	8.6	9.2	0.9	121
1705	Svaigu gurķu šķēlītes	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	0.7	5
1343	Saldskābā maize *A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.2	21.7	86
2184	Melnā tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.9	22
Kopā :			11.7	9.5	28.3	233

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	41.1	31.6	117.7	915

Sastādīja

(Laura Straža SIA "IRG" tehniskais)

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRG

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1370	Prosas biezputra (bez piena)	150 gr. (+/- 10%)	7.4	2.9	51.6	262
2604	Svaiga tomātu daiviņa	40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
2644	Kliju maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	2.4	0.1	9.5	55
824	Augļu tēja ar cukuru	205 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.9	19
Kopā :			10.2	3.1	67.0	343
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1640	Frikadeļu zupa ar zaļumiem (pārt. alerg.)	160 gr. (+/- 10%)	6.2	6.0	5.3	101
23	Makaroni ar malto gaļu *A01	150 gr. (+/- 10%)	10.9	11.8	33.4	292
2001	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļ	60 gr. (+/- 10%)	1.2	9.6	2.7	103
1343	Saldskābā maize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	12.4	49
2871	Ūdens ar apelsīnu	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.8	4
Kopā :			19.6	27.5	54.6	548
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
1737	Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	175 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	36.0	171
1039	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			2.6	2.5	47.4	223

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	32.4	33.1	169.0	1114

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" fizioloģe

Saskaņots

Apstiprinu

SIA IRC

Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1365	Auzu pārslu biezputra(pārtikas alerg.) *A01	180 gr. (+/- 10%)	5.1	2.8	27.4	155
2792	Kliju maize ar gurķi *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	9.8	57
1687	Liepziedu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			7.7	3.0	39.2	220

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem *A01	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.9	13.9	111
2193	Vārīti rīsi (pārt.alerg.)	130 gr. (+/- 10%)	3.5	0.3	40.4	179
2091	Cūkgaļa saldskābā mērcē (pārt.alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	8.8	12.7	13.2	185
39	Vitamīnu salāti ar citronu un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.7	8.2	2.0	88
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.2	9.6	49
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.4	24
Kopā :			20.6	25.4	83.5	635

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2691	Biezais ogu ķīselis ar spec.pienu	200 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	30.7	101
1039	Auglis	60 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	6.8	31
Kopā :			1.2	2.1	37.6	133

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	29.5	30.5	160.2	988

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Lauris Strazds SIA "IRC" Valdes loceklis)

SIA IRG
Ēdienkarte 3.-6.g (piena un olu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1765	Kukurūzas putraimu biezputra (pārt. alerg.	160 gr. (+/- 10%)	3.6	1.2	39.1	183
2265	Ābolu - kanēļa mērce	20 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	10.0	14
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	8
Kopā :			3.7	1.3	51.2	206

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1078	Dārzeņu zupa ar gaļu un zaļumiem(pārtik	180 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	11.2	103
2758	Dārzeņu ragū ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	11.2	16.7	21.1	283
1799	Tomātu-dillu salāti ar eļļas mērci	60 gr. (+/- 10%)	0.5	8.1	1.4	81
1722	Formas maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1876	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.8	42
Kopā :			17.6	29.7	56.7	573

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
2793	Kviešu maize ar desu 70% (bez sviesta) *A01	45 gr. (+/- 10%)	4.2	1.1	10.4	80
2419	Kakao (spec.piens)	150 gr. (+/- 10%)	0.5	1.6	6.7	44
1039	Auglis	70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	8.0	36
Kopā :			4.9	3.2	25.1	160

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	26.2	34.2	133.0	939

Sastādīja

Saskaņots

Apstiprinu

(Laura Straža SIA "IRG" tehnoloģiskā)