

IRG

1.- 4. klase kompleksās pusdienas 4.nedēļa

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

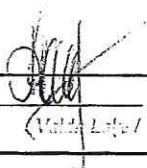
TK Nr.	Pirmdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH.Mt./Tsk/M	Ca/Mgr.	Kcal	
1146	Vistas gaļas zupa ar makaroniem un zaļumiem *A01	200 gr. (+/- 10%)	6.3	7.4	18.9	169
158	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	8.3	13.0	18.6	227
1335	Krējuma - zaļumu mērcīte *A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	3.7	0.7	38
1100	Marinētu - svaigu gurķu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.3	2.1	1.2	25
1509	Formas maize *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	25.5	103
Kopā:			16.6	26.6	72.9	603

TK Nr.	Otrdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH.Mt./Tsk/M	Ca/Mgr.	Kcal	
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	150 gr. (+/- 10%)	5.1	4.5	13.6	116
854	Kartupeļu biezenis *A07	130 gr. (+/- 10%)	3.0	4.1	15.8	113
2302	Frikadeles tomātu mērcē *A01	100 gr. (+/- 10%)	8.1	13.3	6.3	178
1336	Kāpostu - dillu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	2.3	50
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
1250	Jānogu- rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	16.3	69
Kopā:			18.5	26.2	63.0	569

TK Nr.	Trešdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH.Mt./Tsk/M	Ca/Mgr.	Kcal	
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.2	9.5	9.7	143
1458	Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	4.9	1.8	29.0	154
2304	Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.1	9.2	178
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	1.4	2.1	1.3	50
1343	Saldskābā maize *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.0	0.0	10.1	45
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.1	13
Kopā:			21.7	24.6	62.3	563

TK Nr.	Ceturtdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			CH.Mt./Tsk/M	Ca/Mgr.	Kcal	
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	110 gr. (+/- 10%)	2.5	0.4	27.9	129
1137	Cūkgaļas gulašs *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.3	13.4	6.5	150
1685	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.6	3.7	41
1509	Formas maize *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.1	39
2278	Sarkano jānogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	3.2	28.7	182
Kopā:			19.4	19.9	74.9	571

Sastādīja _____



Apstiprinu _____

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olīvu / Tauri	/ Ogļhidr.	/ Kcal.	
388	Veģetārā solanka ar krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	5.9	6.7	86
1865	Vārīti kartupeli	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
421	Cūkgalas šnicele *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.5	14.0	7.8	191
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.8	6.0	6.4	87
2092	Biešu, kāpostu salāti ar citronu- ellas mērci	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.0	35
57	Rudzu rupjmaize *A01	20 gr. (+/- 10%)	1.3	0.2	8.8	42
2204	Paninas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
1059	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			20.4	29.6	58.9	589

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olīvu	/ Tauri	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MIN172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	400 - 750
Kartē	96.5	126.9	332.1	2895

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG

5.-9. klase kompleksās pusdienas . 4. n.

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

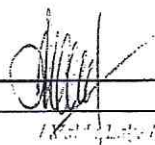
TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīm. šķ. / Tauriņi / O ₂ / Hidr. / Kcal.			
1146	Vistas galas zupa ar makaroniem un zaļumiem *A01	200 gr. (+/- 10%)	6.3	7.4	18.9	169
158	Dārzeņu sautējums ar cūkgalu	230 gr. (+/- 10%)	8.8	14.2	21.3	252
1335	Krējuma - zaļumu mērcīte *A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	3.7	0.7	38
1100	Marinētu - svaigu gurķu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.3	5.1	1.1	52
1509	Formas maize *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2.4	0.5	16.2	79
1562	Rāmkalnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	29.6	120
Kopā:			18.2	31.0	87.9	709

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīm. šķ. / Tauriņi / O ₂ / Hidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	200 gr. (+/- 10%)	6.9	6.0	18.1	155
854	Kartupeļu biezenis *A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	5.0	19.4	139
2302	Frikadeles tomātu mērcē *A01	100 gr. (+/- 10%)	8.1	13.3	6.3	178
1336	Kāpostu - dillu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	7.1	2.2	76
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
1280	Jānogu- rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	16.3	69
Kopā:			22.1	31.8	79.9	702

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīm. šķ. / Tauriņi / O ₂ / Hidr. / Kcal.			
2303	Zivju zupa ar sieru un puraviem *A04,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.2	9.5	9.7	143
1458	Vārīti makaroni *A01	150 gr. (+/- 10%)	7.4	2.7	43.5	232
2304	Sautēta vistas gala dārzeņu mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.1	9.2	178
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	1.6	5.1	1.5	59
1343	Saldskābā maize *A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1.8	0.0	17.6	78
1264	Rabarberu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.1	13
Kopā:			25.1	28.5	84.5	702

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ķīm. šķ. / Tauriņi / O ₂ / Hidr. / Kcal.			
2305	Vārīti rīsi ar burkāniem *A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	0.6	40.6	187
1137	Cūkgalas gulašs *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.3	13.4	6.5	180
1885	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām, ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	6.5	3.4	75
1509	Formas maize *A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	12.2	59
2278	Sarkano jānogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.1	3.3	33.0	203
Kopā:			21.5	24.2	95.7	706

Sastādīja _____



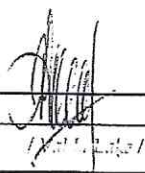
Apstiprinu _____

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības punkti			
			Ciņš	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
358	Veģetārā solanka ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	1.6	7.6	8.9	112
1865	Vārīti kartupeli	150 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.2	105
421	Cūkgaļas šnicele *A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.5	14.0	7.8	191
1443	Piena mērce ar zaļumiem *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2.2	7.5	8.0	109
2092	Biešu, kāpostu salāti ar citronu- ellas mērci	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.6	38
57	Rudzu rupjmaize *A01	40 gr. (+/- 10%)	2.6	0.4	17.6	85
2204	Panīnas 0,5 % *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	0.8	0.0	26
1059	Auglis	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			23.6	33.1	79.6	718

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ciņš	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 900
Kartē	110.6	148.7	427.6	3537

Sastādīja



Apstiprinu