

		Mācīties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.3	19.2	8.8 243
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	3.5 46
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.0 48
<b>Kopā:</b>			15.0	23.4	72.0 559
<b>Otrdiena</b>		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	11.5	14.1	10.0 213
Tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6 44
Biešu ābolu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.6	7.4	11.8 116
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.9 13
<b>Kopā:</b>			18.6	24.8	66.1 566
<b>Trešdiena</b>		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0 151
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	14.9	9.3 209
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	3.7	2.6 47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
<b>Kopā:</b>			15.4	21.0	70.4 540
<b>Ceturtdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5 294
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	3.6 47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4 112
<b>Kopā:</b>			15.9	17.8	72.7 517
<b>Piektdiena</b>		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0	1.4 28
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Paniņas	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	1.0	8.0 74
<b>Kopā:</b>			21.7	21.0	70.4 563

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	86.7	107.9	351.7	2746

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>	<b>18</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vāriti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)	80 gr. (+/- 10%)	8.6	13.5	1.9 166
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	3.5 46
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.9 79
<b>Kopā:</b>		<b>14.8</b>	<b>17.7</b>	<b>71.0 554</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>14</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vāriti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5 116
Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)	70 gr. (+/- 10%)	11.1	12.2	2.7 166
Tomātu mērce (pārt. alerģ.)	50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3 47
Biešu ābolu salāti	60 gr. (+/- 10%)	0.6	7.4	11.8 116
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.9 13
<b>Kopā:</b>		<b>16.8</b>	<b>22.9</b>	<b>58.5 562</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>14</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vāriti makaroni (celiakija)	120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	9.8	14.9	14.6 231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09 60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	3.3 62
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0 53
<b>Kopā:</b>		<b>14.0</b>	<b>22.2</b>	<b>73.1 576</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>18</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar vistas gaļu	250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5 294
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	3.7 49
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Dzērveņu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4 112
<b>Kopā:</b>		<b>14.9</b>	<b>18.0</b>	<b>70.8 558</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>13</b>	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu	230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.4	3.4 56
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Upēņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7 67
<b>Kopā:</b>		<b>13.7</b>	<b>22.3</b>	<b>73.5 572</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	74.2	103.1	347.1	2822

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



## IRG Launaga ēdienkarte

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 Iespējamās  
 izmaiņas

Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete ar dārzeņiem	*A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	11.2	3.2	152	
Saldskābā maize ar kiploku sviestu	*A07	32 gr. (+/- 10%)	1.8	1.4	18.6	85	
Liepziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
<b>Kopā :</b>			11.4	12.5	23.8	244	
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01, A07, A11	50 gr. (+/- 10%)	6.6	10.0	10.3	161	
Mežrozīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52	
<b>Kopā :</b>			7.4	10.7	23.6	224	
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01, A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189	
Baltmaize ar ābolu džemu	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.3	13.1	60	
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
<b>Kopā :</b>			8.4	3.0	59.9	304	
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rauga pankūka	*A01, A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	7.8	14.4	49.1	361	
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25	
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22	
<b>Kopā :</b>			8.5	14.5	60.1	409	
Piektdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kanēļa bulciņa	*A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158	
Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52	
<b>Kopā :</b>			4.0	4.6	40.4	221	

 \*Iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0	-	0	-	0	-	0
Kartē	39.7		45.4		207.8		1401

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu