

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.1	12.0	41.6	328
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.2	62
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84
Kopā :			16.1	17.5	78.4	538
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	6.1	22.2	162
Vārīti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0	101
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.5	2.6	4.5	48
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.2	25
Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	86
Kopā :			16.6	18.2	65.1	497
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.8	15.9	35.6	341
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.3	30
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	5.3	14.4	136
Kopā :			22.1	23.6	65.5	571
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu ragū		130 gr. (+/- 10%)	1.9	8.0	10.5	124
Cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.5	15.7	8.4	213
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.0	3.6	37
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :			14.5	26.2	61.4	542
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	22.7	7.3	270
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	1.7	58
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Kirbju - cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.3	54
Kopā :			15.0	28.9	72.8	615

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	84.3	114.4	343.2	2763

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas plov	200 gr. (+/- 10%)	13.1	12.0	41.6 328
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.7	7.6	2.1 85
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Dzērveņu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3 84
Kopā :		15.4	19.8	70.7 548
Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9 148
Vārīti cīsiņi Bērniem	60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0 101
Piena mērce (pārt. alerģ.)	50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1 60
Svaigu gurķu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	1.2 25
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8 86
Kopā :		13.1	16.7	66.2 525
Trešdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	250 gr. (+/- 10%)	14.0	14.6	54.9 412
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.3 30
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5 67
Kopā :		15.6	17.3	78.3 561
Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu ragū	160 gr. (+/- 10%)	2.3	9.9	13.0 152
Cūkgālas šniece (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	7.9	11.5	10.6 180
Biešu, zaļumu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	4.1 38
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Kiršu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9 95
Kopā :		12.6	23.8	61.8 569
Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgāla ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)	100 gr. (+/- 10%)	7.4	15.6	7.5 203
Vitamīnu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	1.7 58
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kirbju - cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8 72
Kopā :		12.8	21.7	67.1 543

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	69.5	99.2	344.0	2746

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 18					
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Kopā :			15.0	23.4	72.0 559
Otrdiena 18					
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Kopā :			18.6	24.8	66.1 566
Trešdiena 20					
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Kopā :			15.4	21.0	70.4 540
Ceturtdiena 24					
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.4	24.6	26.9 384
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
Kopā :			15.5	28.0	72.1 607
Piektdiena 25					
		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	10.1	2.5 103
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7 67
Kopā :			14.9	28.2	80.2 631

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	79.3	125.3	360.9	2904

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Maņoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti 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
Kopā :			14.8	17.7	71.0 554
Otrdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		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
Kopā :			16.8	22.9	58.5 562
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti 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
Kopā :			14.0	22.2	73.1 576
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.4	24.6	26.9 384
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
Kopā :			14.5	28.2	70.2 648
Piektdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	10.1	2.5 103
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7 67
Kopā :			13.5	28.0	72.6 620

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	73.6	119.0	345.5	2960

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu