

Otrdiena	Svars	Uzturvērtības pavalģis Olbalt./Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7	181
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Apelsīnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā:		18.1	22.4	81.7	605
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības pavalģis Olbalt./Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni *A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Gulaša mērce *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
Kopā:		27.4	25.5	76.3	653
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības pavalģis Olbalt./Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu *A07	155 gr. (+/- 10%)	1.7	3.4	10.3	79
Mājas sautējums ar cūkgaļu	250 gr. (+/- 10%)	12.4	18.8	24.2	323
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jāņogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:		17.5	26.7	62.5	566
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības pavalģis Olbalt./Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12.4	14.9	38.3	341
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Augļu mērce ar putukrējumu *A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
Kopā:		16.8	28.4	82.3	662

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	79.8	103.0	302.8	2486

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Holcmane SIA "IRG" izpilde

Otrdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Maltās gaļas mērce *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7	181
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā:		20.7	24.5	104.8	727
Trešdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni *A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Gulaša mērce *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
Kopā:		30.2	26.2	95.1	747
Ceturtdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu *A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar cūkgaļu	300 gr. (+/- 10%)	15.3	22.9	28.8	391
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
Rudzu rupjmaize *A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā:		23.0	31.9	86.5	732
Piektdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu	250 gr. (+/- 10%)	13.6	16.8	50.3	411
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Augļu mērce ar putukrējumu *A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
Kopā:		18.0	30.4	94.2	732

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	91.9	113.0	380.7	2937

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Holcfeide SIA "IRG" direktore /

Otrdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	8.0	11.6	5.0	159
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Apelsīnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Kopā:		15.8	22.6	77.1	604
Trešdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Vārīti makaroni (celiakija)	100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.7	30.5	118
Gulaša mērce (pārt. alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.9	14.6	231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	1.1	2.6	23
Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
Kopā:		25.2	28.9	82.0	695
Ceturtdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Borščs svaigu kāpostu ar krējumu *A07	155 gr. (+/- 10%)	1.7	3.4	10.3	79
Mājas sautējums ar cūkgaļu	250 gr. (+/- 10%)	12.4	18.8	24.2	323
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jāņogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:		16.8	26.6	60.5	606
Piektdiena	Svars	Uzturētības vērtības Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Plovs ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12.4	14.9	38.3	341
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Augļu mērce ar putukrējumu *A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
Kopā:		15.5	28.2	74.7	650

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	73.3	106.4	294.3	2554

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Holcfeide SIA "IRG" tehnoloģa /

Otrdiena	42	Svars	Uztura vērtības par 100g			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.4	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.9	14.1	10.1	202
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Kopā:			16.0	25.1	83.2	627
Trešdiena	26	Svars	Uztura vērtības par 100g			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.9	14.6	231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.0	0.9	35.8	163
Kopā:			15.8	19.9	80.9	576
Ceturtdiena	29	Svars	Uztura vērtības par 100g			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs svaigu kāpostu		150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.5	9.1	67
Mājas sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.4	18.8	24.2	323
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	4.2	4.8	60
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:			17.0	25.9	59.8	547
Piektdiena	31	Svars	Uztura vērtības par 100g			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	14.9	38.3	341
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezais augļu ķīselis ar rīsu pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	46.0	206
Kopā:			16.7	21.4	99.5	669

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	65.5	92.3	323.4	2418

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Holcfele SIA "IRG" pārzinis /