

# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

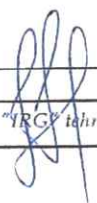
 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas


TK Nr.	Brokastis	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1811	Griķu biezputra ar krējumu	*A07	105 gr. (+/- 10%)	3.3	3.9	20.4	130
620	Sviestmaize ar svaigu gurķi	*A01,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	0.8	1.5	4.5	35
1474	Karkadē tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.0	5
<b>Kopā :</b>				4.4	5.4	25.9	170

TK Nr.	Pusdienas	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1750	Pupu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	4.4	9.2	90
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	10.7	11.7	26.7	261
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.9	33
57	Rudzu rupjmaize	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<b>Kopā :</b>				15.0	18.2	51.7	438

TK Nr.	Launags	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.5	4.4	6.2	71
904	Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	17 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	6.6	47
1732	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	5.7	45
<b>Kopā :</b>				7.0	9.2	18.5	163

		Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
	Kartē	26.3	32.9	96.1	771

 Sastādīja   
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

 Mārupes novada pašvaldības  
Bērnības sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apstiprinu  Agnese Voicehovska

# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

 Mainīties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
676	Omlete	*A03, A07	60 gr. (+/- 10%)	4.6	7.5	1.1	90
1814	Baltmaize ar paprikas sviestu	*A01, A07, A11	12 gr. (+/- 10%)	0.5	0.9	2.6	21
241	Kumelišu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>				5.8	9.0	16.2	169

TK Nr.	Pusdienas	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	10.7	94
854	Kartupeļu biezenis	*A01, A03, A07	70 gr. (+/- 10%)	1.7	2.7	9.7	71
1631	Cūkgalas teftelis mērcē		60 gr. (+/- 10%)	7.8	11.0	12.0	179
1145	Biešu salāti ar kiploku un eļļu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.0	3.2	34
57	Rudzu rupjmaize		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
679	Ogu dzēriens		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	9.3	40
<b>Kopā:</b>				14.8	20.2	51.5	449

TK Nr.	Launags	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
716	Makaroni ar sieru	*A01, A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	7.0	16.8	162
1874	Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.4	8
824	Augļu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
<b>Kopā:</b>				7.9	7.1	19.2	176

 \*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	28.5	36.4	86.9	795

 Sastādīja  
I Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības  
Sākas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska

# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1552	Kukurūzas putrainu biežputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.2	4.0	20.0	129
1540	Jauktu ogu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.0	13
1721	Kimenu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
1385	Auglis (ābols)		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
<b>Kopā :</b>				<b>3.4</b>	<b>4.3</b>	<b>29.7</b>	<b>172</b>
TK Nr.	Pusdienas	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1425	Sakņu zupa ar galu un krējumu	*A07	135 gr. (+/- 10%)	2.3	4.3	8.3	82
1283	Vārīti rīsi		80 gr. (+/- 10%)	1.8	0.2	20.5	91
1057	Vistas galas mērce ar burkāniem	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.4	8.9	7.5	141
1336	Kāpostu dilļu salāti ar ellu		40 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	1.5	45
57	Rudzu rupjmaize	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
1732	Kefīrs 2%	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.9	2.6	4.9	39
<b>Kopā :</b>				<b>16.3</b>	<b>20.1</b>	<b>45.0</b>	<b>408</b>
TK Nr.	Launags	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1812	Kartupeļu, biezpiena sacepums ar krējumu	*A01, A03, A07	80 gr. (+/- 10%)	6.8	5.2	12.2	125
1819	Piens 2%	*A07	130 gr. (+/- 10%)	1.3	2.6	2.6	29
<b>Kopā :</b>				<b>8.1</b>	<b>7.8</b>	<b>14.8</b>	<b>154</b>

 \*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	27.8		32.2		89.5		733

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska





# Ēdienkarte

11-apr.-24

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.  
1154  
672  
1395

Brokastis		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01, A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	2.4	27.3	158
	Sviestmaize ar sieru	*A01, A07	26 gr. (+/- 10%)	4.3	5.4	5.1	88
	Auglis ( bumbieris )		25 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.1	14
<b>Kopā :</b>				10.2	7.9	35.5	259

TK Nr.  
1756  
33  
1877  
1084  
1011

Pusdienas		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
	Kirbju krēmzupa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	0.8	1.9	3.7	36
	Vārīti kartupeļi		70 gr. (+/- 10%)	1.4	0.1	10.4	49
	Zivju filejas kotlete	*A01, A03, A04, A07	60 gr. (+/- 10%)	5.0	7.6	12.7	160
	Svaigu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	40 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.7	28
	Citronu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.7	34
<b>Kopā :</b>				7.8	11.7	36.2	307

TK Nr.  
1415  
1409

Launags		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
	Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	8.4	20.6	195
	Auglis ( banāns )		40 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.0	35
<b>Kopā :</b>				9.3	8.5	28.6	230

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.2	28.2	100.3	796

Sastādīja  
Inese Hoffelde SIA "TRC" tehnoloģis /

Aptiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Sāpes sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska



12-apr.-24

# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
204	Rīsu biezputra ar sviestu	*A07	105 gr. (+/- 10%)	2.8	5.2	22.2	147
113	Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
972	Tīrits burkāns		60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.9	15
<b>Kopā :</b>				3.8	5.4	26.1	168

TK Nr.	Pusdienas	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	153 gr. (+/- 10%)	4.9	6.6	20.1	160
35	Vārīti griķi		60 gr. (+/- 10%)	2.1	0.5	20.7	96
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.1	3.9	159
1092	Kīnas kāpostu salāti ar ellu		40 gr. (+/- 10%)	1.7	2.6	1.6	37
57	Rudzu rupjmaize	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
1563	Apelsīnu dzēriens		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	16.8	67
<b>Kopā :</b>				17.8	21.8	65.3	530

TK Nr.	Launags	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
178	Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	2.6	2.4	10.3	74
365	Skābs krējums 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
<b>Kopā :</b>				2.9	4.4	11.6	99

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	24.4	31.6	103.0	797

Māruļes novada pašvaldības  
Sātales sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska