

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1727	Graudu biezputra asorti ar sviestu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.5	3.9	18.2	124
482	Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1	7.9	87
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				9.0	8.0	28.0	219

TK Nr.	Pusdienas	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.8	6.4	6.5	98
1794	Vistas galas plovš		100 gr. (+/- 10%)	5.6	6.5	19.3	171
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		30 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	1.1	31
57	Rudzu rupjmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1394	Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.7	33
Kopā :				10.1	15.7	39.0	355

TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1298	Cepti kartupeļi		80 gr. (+/- 10%)	1.6	4.1	11.8	92
1472	Cīsiņi		45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0.4	1.1	1.7	18
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				8.2	8.8	16.1	181

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.3	32.5	83.2	756

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1796	Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	4.5	16.2	105
1265	Baltmaizes grauzdiņš	*A01,A07	8 gr. (+/- 10%)	0.7	1.0	4.0	27
982	Burkāns		60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.9	15
Kopā :				4.8	5.6	23.0	148
TK Nr.	Pusdienas	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzu zupa ar puķkāpostiem	*A07	130 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	5.7	80
854	Kartupeļu biezenis	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.4	2.3	8.3	61
2195	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	9.1	6.5	145
1572	Kāļu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.0	34
57	Rudzu rupjmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1455	Ābolu sulas dzēriens		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.5	52
Kopā :				13.4	19.1	40.4	392
TK Nr.	Launags	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
524	Vistas gaļas salāti	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	4.8	7.9	8.5	126
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.1	8.1	67
1974	Kakao dzēriens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.9	3.9	30
Kopā :				6.3	11.9	20.6	223

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	24.5	36.5	84.0	763

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1031	Kukurūzas putrainu biežputra ar sviestu ^{*A07}		123 gr. (+/- 10%)	2.4	3.7	17.3	107
824	Augļu 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
Kopā :				3.1	4.4	29.7	166

TK Nr.	Pusdienas	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2189	Kartupeļu un zirnīšu zupa		120 gr. (+/- 10%)	1.9	2.7	5.5	54
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem ^{*A01}		120 gr. (+/- 10%)	7.4	8.8	19.1	199
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	2.7	31
57	Rudzu rupjmaize ^{*A01}		10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1656	Jogurts ar ogām ^{*A07}		150 gr. (+/- 10%)	5.1	4.0	10.8	102
Kopā :				15.4	17.7	42.5	408

TK Nr.	Launags	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1379	Biezpiens ar krējumu ^{*A07}		75 gr. (+/- 10%)	9.6	6.6	1.6	106
1726	Saldskābā maize ar kiploku sviestu ^{*A01, A07}		17 gr. (+/- 10%)	1.0	1.4	7.6	46
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				11.5	8.3	22.5	213

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	30.1	30.3	94.7	786

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
169	<u>Omlete ar dārzeņiem</u>	*A03, A07	50 gr. (+/- 10%)	4.8	5.6	1.6	76
1236	<u>Sviestmaize ar desu</u>	*A01, A07	34 gr. (+/- 10%)	3.5	3.7	7.4	76
1271	<u>Medus tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.9	28
Kopā :				8.7	9.4	14.9	180

TK Nr.	Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
697	<u>Zivju zupa ar dārzeņiem</u>	*A04	100 gr. (+/- 10%)	1.8	1.4	5.8	44
233	<u>Dārzeņu ragū</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	6.1	44
421	<u>Cūkgaļas šņicele</u>	*A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	5.7	155
1561	<u>Kolrābju salāti ar krējumu</u>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.5	1.8	34
57	<u>Rudzu rupjmaize</u>	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1719	<u>Kiršu kompots</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.7	21
Kopā :				13.5	16.5	28.4	319

TK Nr.	Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1086	<u>Kukurūzas pārslas ar jogurtu</u>	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.6	3.3	31.7	182
1385	<u>Auglis (ābols)</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :				6.0	3.9	43.1	234

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	28.2	29.9	86.4	734

Sastādīja _____
/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____
Mārupes novada pašvaldības
Sāpju sākotnējās māsu bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1797	Rīsu pārslu biežputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.4	4.2	15.6	100
1244	Zemeņu ievārijums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
1107	Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	31 gr. (+/- 10%)	4.6	7.4	4.5	108
1721	Kimeņu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				7.1	11.7	25.9	232

TK Nr.	Pusdienas	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		100 gr. (+/- 10%)	2.5	2.7	7.1	63
35	Vārīti griķi		50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	17.3	80
2047	Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	7.6	12.0	3.1	153
39	Vitamīnu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	1.3	1.8	1.7	29
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā :				13.3	16.9	44.9	388

TK Nr.	Launags	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	2.7	26.4	146
93	Baltmaize apacepta olā	*A01,A03,A07	10 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	2.7	25
Kopā :				5.1	3.9	29.1	171

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas aļeigēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	25.5	32.6	100.0	791

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska