

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	27	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	26	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	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1298	Cepti kartupeli		80 gr. (+/- 10%)	1.6	4.1	11.8	92
1472	Vārīti cūkgalas cīsini		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

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja
I Inese Hofelfe SIA "IRG Tehnoloģis /

Apstiprinu _____ Aģnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pastāvīgam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	14	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 grauzdinš	*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	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	130 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	5.7	80
1978	Kartupelu biezenis	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.4	1.4	8.2	52
2195	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	9.1	6.5	145
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.9	40
57	Rudzu rupjmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Kopā :				13.2	18.1	41.0	386
TK Nr.	Launags	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
524	Vistas galas 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	24.3	35.6	84.6	757

Sastādīja
Agnese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apslāpumu

Agnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1031	Kukurūzas putrainu biezputra 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	26	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 galu un dārzeņiem ^{*A01}		120 gr. (+/- 10%)	7.4	8.8	19.1	199
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējū ^{*A07}		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.7	29
57	Rudzu rupjmaize ^{*A01}		10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1656	Jogurts ar ogām ^{*A07}		130 gr. (+/- 10%)	3.9	3.0	8.9	81
Kopā :				14.6	16.7	39.5	384
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	Kumelišu 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

*iespejams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	29.3	29.4	91.7	763

Sastādīja
I Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolēsu māsa bērnu aprūpē
Apsūstīrinu
Agnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
169	Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	4.8	5.6	1.6	76
1236	Sviestmaize ar desu	*A01,A07	34 gr. (+/- 10%)	3.5	3.7	7.4	76
1271	Medus tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.9	28
Kopā :				8.7	9.4	14.9	180
TK Nr.	Pusdienas	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
697	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	100 gr. (+/- 10%)	1.8	1.4	5.8	44
233	Dārzeņu ragū		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	6.1	44
421	Cūkgalas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	5.7	155
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.0	25
57	Rudzu rupjmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1719	Kiršu kompots		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.7	21
Kopā :				13.0	16.1	27.7	311
TK Nr.	Launags	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1086	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.6	3.3	31.7	182
1385	Auglis (ābols)		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	27.7	29.4	85.7	725

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja
Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu
Inese Voicehovska



Ēdienkarte

11-okt.-24

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1797	Rīsu pārslu biežputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.4	4.2	15.6	100
1244	Zemēņu ievārījums		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	Kimenu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				7.1	11.7	25.9	232

TK Nr.	Pusdienas	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	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
2429	Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.2	15.0	6.3	195
39	Vitamīnu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	1.3	1.8	1.7	29
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Kopā :				13.8	19.9	32.6	369

TK Nr.	Launags	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	2.7	26.4	146
93	Baltmaize acepta 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 alergēnus

	Olball.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.0	35.6	87.6	772

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska