Ēdienkarte

11-dec.-23

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis 23		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1542	Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	6.7	7.7	27.5	206
1244	Zemeņu ievārījums		10 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		151 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
			Kopā :	7.2	7.8	33.3	232

TK Nr.	Pusdienas 21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		100 gr.(+/- 10%)	2.8	3.4	8.9	79
35	Vārīti griķi		50 gr.(+/- 10%)	1.8	0.4	17.3	80
21	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr.(+/- 10%)	7.8	12.2	4.5	160
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		40 gr.(+/- 10%)	0.5	3.1	2.3	39
1563	Apelsīnu dzēriens		100 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	10.5	42
			Kopā :	13.0	19.1	43.5	399

TK Nr.	Launags 20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola	*A03	40 gr.(+/- 10%)	5.2	4.5	0.3	62
1335	Krējums ar zaļumiem	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0.3	1.9	0.3	20
1726	Saldskābā maize ar ķiploku sviestu	*A01,A07	16 gr.(+/- 10%)	0.9	1.2	7.1	43
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		151 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
			Kopā :	6.4	7.5	8.7	128

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.6	34.5	85.5	759

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Ēdienkarte

12-dec.-23

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Maiņolies pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	22		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1805	Piena zupa ar rīsiem		*A07	130 gr.(+/- 10%)	1.8	3.2	18.8	105
1219	Baltmaize ar olu sviestu		*A01,A03,A07	30 gr.(+/- 10%)	2.2	5.8	7.6	92
				Kopā :	4.1	9.0	26.4	197

TK Nr.	Pusdienas	21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu		*A07	123 gr.(+/- 10%)	1.3	2.6	6.4	55
33	Vārīti kartupeļi			120 gr.(+/- 10%)	2.0	0.1	14.9	71
1803	Vistas gaļas kotlete		*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	6.9	7.5	5.8	136
924	Tomātu mērce		*A01,A07	20 gr.(+/- 10%)	0.3	1.1	1.0	15
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu			50 gr.(+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
57	Rudzu rupjmaize		*A01	5 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
1474	Karkadē tēja ar cukuru			150 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	1.0	5
				Kopā :	11.6	13.4	38.3	341

TK Nr.	Launags	20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
467	Karstā sviestmaize ar sieru un desu		*A01,A07,A11	50 gr.(+/- 10%)	6.6	10.0	10.3	161
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru			150 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
1385	Auglis (ābols)			100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā :	6.9	10.6	23.8	222

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	22.6	33.0	88.4	760

Sastādīja_____ Apstiprinu_____

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Ēdienkarte

13-dec.-23

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Maiņolies pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
168	Mannā biezputra ar sviestu		*A01,A07	123 gr. (+/- 10%)	5.0	3.7	25.1	153
1352	Graudu maize ar biezpienu		*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.8	1.3	6.9	52
113	Piparmētru tēja ar cukuru			151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
				Kopā :	7.2	5.0	33.0	212

TK Nr.	Pusdienas	21		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1466	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu		*A04,A07	135 gr. (+/- 10%)	2.8	2.7	7.1	65
1458	Vārīti makaroni		*A01	60 gr. (+/- 10%)	2.6	1.2	16.8	90
1632	Gulaša mērce		*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	6.6	9.0	5.8	131
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		*A09	40 gr. (+/- 10%)	0.4	1.7	1.6	23
679	Ogu dzēriens			100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	5.3	24
				Kopā :	12.7	14.8	36.6	334

TK Nr.	Launags	20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1251	Biezpiena deserts ar ogu mērci		*A07	150 gr. (+/- 10%)	6.5	4.5	29.6	189
				Kopā :	6.5	4.5	29.6	189

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.4	24.3	99.2	735

Sastādīja _____ Apstiprinu _____

/ Inese Holšfelde SIA "IRG" tehnologs /

Ēdienkarte

14-dec.-23

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Maiņolies pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
65	Kukurūzas pārslas ar pienu		*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.2	3.7	24.0	159
1385	Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā :	7.5	4.3	35.4	211

TK Nr.	Pusdienas	25		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
1147	Boršč̌s svaigu kāpostu, ar krējumu		*A07	125 gr. (+/- 10%)	1.4	2.7	7.3	60
1806	Mājas sautējums ar vistas gaļu			150 gr. (+/- 10%)	6.4	9.6	15.5	189
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu		*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.9	33
57	Rudzu rupjmaize		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1518	Jāņogu dzēriens			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.6	22
				Kopā :	9.6	14.6	37.9	336

TK Nr.	Launags	24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
27	Rauga pankūka		*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	3.9	7.2	24.6	181
1540	Jauktu ogu mērce			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.0	13
361	Tēja ar cukuru			151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
				Kopā :	4.4	7.3	28.6	199

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	21.5	26.2	101.9	746

Sastādīja _____ / Inese Holšēte SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

15-dec.-23

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Maiņu dienas pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1089	Prosas biezputra ar sviestu		*A07	123 gr.(+/- 10%)	3.7	3.3	24.4	142
1350	Baltmaize ar ābolu džemu		*A01	13 gr.(+/- 10%)	0.7	0.1	6.8	31
824	Augļu tēja ar cukuru			151 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
				Kopā :	4.8	3.5	32.2	180

TK Nr.	Pusdienas	24		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu		*A07	150 gr.(+/- 10%)	3.4	4.3	9.1	90
20	Plovs ar cūkgaļu			120 gr.(+/- 10%)	7.2	9.9	24.3	215
773	Ķīnas kāpostu , svaigu gurku salāti ar eļļu			40 gr.(+/- 10%)	0.8	2.1	1.1	29
1584	Upeņu dzēriens			120 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	12.2	49
				Kopā :	11.8	16.4	46.7	383

TK Nr.	Launags	23		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
611	Kanēļa bulciņa		*A01,A03	60 gr.(+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
1819	Piens 2%		*A07	100 gr.(+/- 10%)	1.0	2.0	2.0	22
				Kopā :	4.1	5.9	29.0	180

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	20.7	25.9	107.9	742

Sastādīja _____ / Inese Höhfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____