

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1543	Četru graudu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.1	4.0	20.1	112
1728	Kiršu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.0	20
962	Sviestmaize ar tomātu un sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.6	2.0	9.2	61
361	Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā:				5.2	6.1	35.2	200
TK Nr.	Pusdienas	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
4	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	9.9	14.7	183
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	7.0	16.8	162
1387	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
1519	Cidoniju dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	8.7	35
Kopā:				16.0	19.0	42.1	410
TK Nr.	Launags	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1625	Vārītu dārzeņu salāti ar desu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	4.7	5.8	5.6	94
904	Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	17 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	6.6	47
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.1	5
1395	Auglis (bumbieris)		80 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	9.9	44
Kopā:				6.1	7.9	23.3	189

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.3	32.9	100.6	799

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
172	Olu kultenis	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	4.5	5.3	0.7	67
715	Zaļie zirnīši		10 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	0.9	5
1348	Maize ar biezpienu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	5.3	0.5	10.2	67
362	Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	0.7	0.4	5.0	26
Kopā :				10.9	6.2	16.8	166

TK Nr.	Pusdienas	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		120 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	10.7	94
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.2	12.3	19.0	224
2122	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
1343	Saldskābā maize		10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
1875	Karkadē dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.0	9
Kopā :				12.9	18.6	38.9	376

TK Nr.	Launags	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1403	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.4	1.7	17.6	98
1107	Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3.5	7.5	8.1	121
361	Tēja ar cukuru		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.0	6
Kopā :				6.2	9.2	26.7	224

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	29.9		34.1		82.4		766

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Ēdienkarte

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
13	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.6	2.6	19.3	109
1236	Sviestmaize ar desu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	10.1	106
1385	Auglis (ābols)		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
Kopā :				7.4	8.6	35.1	241

TK Nr.	Pusdienas	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	1.6	3.9	9.7	81
35	Vārīti griķi		80 gr. (+/- 10%)	2.9	0.6	27.6	127
382	Cūkgālas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	6.5	9.8	7.0	154
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krēju	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	1.7	48
1264	Rabarberu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	9
Kopā :				11.9	18.4	48.2	420

TK Nr.	Launags	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1757	Vārīti apcepti kartupeli		100 gr. (+/- 10%)	2.0	1.6	14.8	84
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.4	46
1659	Liepziestu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				2.8	5.7	17.1	133

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
MKI72	22.1	32.7	100.5	794

Sastādīja
/ Inese Holceldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Apstiprinu Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olballt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1550	Mannā biežputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.0	6.1	21.9	149
1560	Ābolu - zemeņu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	10 gr. (+/- 10%)	0.0	2.3	3.6	38
113	Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :				4.4	8.6	30.1	208

TK Nr.	Pusdienas	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olballt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2176	Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.4	6.2	70
33	Vārīti kartupeļi		80 gr. (+/- 10%)	1.7	0.1	12.2	58
82	Cepta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.7	10.9	2.2	160
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.0	3.6	37
1716	Upēņu morss		100 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.8	31
Kopā :				15.7	17.4	31.0	356

TK Nr.	Launags	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olballt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	130 gr. (+/- 10%)	6.5	5.2	22.7	162
1409	Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :				7.4	5.3	38.7	232

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olballt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.5	31.3	99.8	796

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1089	Prosas biežputra ar sviestu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	5.0	5.0	23.6	160
1036	Baltmaize ar ievārījumu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.4	9.1	45
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :				6.5	5.5	33.7	212

TK Nr.	Pusdienas	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	1.9	5.5	6.5	83
1283	Vārīti risi		60 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	15.4	68
985	Vistas fileja dārzenu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	8.2	4.8	134
841	Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un eļ		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.5	2.8	56
2125	Rāmkalnu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	10.3	44
Kopā :				14.5	18.5	39.7	386

TK Nr.	Launags	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1186	Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4.5	5.1	24.3	163
1541	Ābolu - upenu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				4.9	5.2	29.8	188

*ļespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	25.9	29.2	103.2	786

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē