

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	65	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1811	Griku 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
Kopā:				4.4	5.4	25.9	170

TK Nr.	Pusdienas	64	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
Kopā:				15.0	18.2	51.7	438

TK Nr.	Lauņags	63	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
Kopā:				7.0	9.2	18.5	163

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.3	32.9	96.1	771

Sastādīja

/ Inese Holmfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Vojcehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mēģeņu aprūpe

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	50	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%)	0.0	0.0	1.0	4
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				5.4	8.9	16.1	168

TK Nr.	Pusdienas	49	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		120 gr. (+/- 10%)	2.2	4.4	10.4	90
854	Kartupeļu biezenis	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.8	3.3	12.4	93
1631	Cūkgalas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	7.6	9.3	9.0	152
1145	Biešu salāti ar kiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0	35
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
Kopā:				14.6	19.1	46.1	419

TK Nr.	Launags	48	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6.2	4.7	25.2	172
1874	Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	3.0	12
824	Augļu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā:				6.9	4.8	29.2	190

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupās alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.9	32.9	91.3	778

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Ikiaruces novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Inese Volceņovska

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūfjumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5.8	2.4	27.3	158
672	Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	2.9	5.3	5.0	80
1395	Auglis (bumbieris)		25 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	3.1	14
Kopā :				8.8	7.8	35.4	251

TK Nr.	Pusdienas	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1756	Kirbju krēmzupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	2.8	6.5	56
33	Vārīti kartupeli		70 gr. (+/- 10%)	1.4	0.1	10.6	50
1877	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04,A07	60 gr. (+/- 10%)	5.0	7.6	12.7	160
1084	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	40 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	2.1	27
1011	Citronu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.4	7
Kopā :				8.1	12.6	33.4	301

TK Nr.	Launags	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1415	Biezpiena krēms ar ievārijumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.3	8.0	21.4	191
1409	Auglis (banāns)		40 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.0	35
Kopā :				8.8	8.1	29.4	227

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	25.8	28.4	98.1	778

Sastādīja
I Inese Holtfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Ēdienkarte

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
204	Rīsu biežputra 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	Tirīts burkāns		60 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.0	25
Kopā :				3.7	5.4	29.3	178
TK Nr.	Pusdienas	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	153 gr. (+/- 10%)	4.8	6.4	20.4	159
35	Vārīti griķi		60 gr. (+/- 10%)	2.6	0.5	20.3	96
149	Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	9.5	11.2	2.7	153
1092	Kīnas kāpostu salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	1.5	39
57	Rudzu rupjmaize	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
1518	Jānoģu dzēriens		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.7	27
Kopā :				18.5	21.3	53.8	484
TK Nr.	Launags	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
178	Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	2.6	2.3	11.1	77
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
Kopā :				2.9	4.3	12.4	101

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	25.1		31.0		95.5		763

 Sastādīja
Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu Agnese Voicehovska

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mēsa bērnu aprūpē