

SIA IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1715	Prosas biezputra ar zemeņu ievārījumu *A07	130 gr. (+/- 10%)	3.7	2.0	19.5	110
672	Kviešu maize ar sviestu un sieru *A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	2.9	4.4	3.3	65
409	Kakao dzēriens *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.1	2.7	8.3	73
Kopā :			10.6	9.1	31.1	248

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
896	Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.1	4.0	6.9	80
239	Vārīti makaroni *A01	60 gr. (+/- 10%)	2.9	1.3	16.3	88
2155	Kurzemes stroganovs *A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	5.2	8.9	2.1	110
2061	Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu *A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	2.4	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	10 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	4.8	25
679	Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.6	8
Kopā :			13.9	16.9	34.0	348

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2156	Piena zupa ar rīsiem *A07	130 gr. (+/- 10%)	4.1	3.4	14.3	105
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	1.8	3.4	42
1385	Auglis (ābols)	40 gr. (+/- 10%)	0.1	0.2	4.6	21
Kopā :			4.9	5.4	22.3	167

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Karte	29.4		31.5		87.3		764

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" / tehnologs /

Saskaņots

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

SIA IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1660	Kukurūzas putraimu biežputra ar kiršu iev ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	4.3	1.5	34.4	168
2062	Sviestmaize ar vistas galu ^{*A01,A07}	20 gr. (+/- 10%)	2.7	2.3	6.2	57
241	Kumelīšu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			7.0	3.8	41.6	229

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1929	Skābeņu zupa ar galu un krējumu ^{*A01,A07}	115 gr. (+/- 10%)	2.8	7.3	7.6	108
1751	Vārīti kartupeli	70 gr. (+/- 10%)	1.4	0.1	10.4	49
2160	Frikadeles tomātu mērcē ^{*A01}	70 gr. (+/- 10%)	9.1	13.0	4.7	173
2152	Ziedkāpostu - gurķu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	1.5	20
57	Rudzu rupjmaize ^{*A01}	10 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	4.8	25
1842	Upenu morss	120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.6	39
Kopā :			15.1	21.6	37.6	414

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1979	Dārzeņu vinegrēts	50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	3.1	39
1192	Saldskābā maize ar sviestu ^{*A01,A07}	17 gr. (+/- 10%)	1.0	1.6	7.7	51
1635	Tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			1.8	4.2	11.8	93

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	23.9	29.5	90.9	736

Sastādīja
I Lantā Štrazde SIA "IRG" tehnologs

Saskaņots

Apstiprinu
Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas masa bērnu aprūpē

SIA IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK.Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1699	Rīsu biezputra ar zemenu ievārījumu *A07	120 gr. (+/- 10%)	3.2	4.2	28.3	157
1661	Karstmaize ar sieru *A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	4.0	3.6	10.8	94
824	Augļu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			7.2	7.8	40.1	254

TK.Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
119	Aukstā biešu zupa kefīru un olu *A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.8	1.5	5.3	46
35	Vārīti griķi	65 gr. (+/- 10%)	2.3	0.5	22.5	104
2157	Vistas gala mērcē *A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.2	9.6	1.9	119
1943	Kīnas kāpostu salāti ar papriku un krējumu *A07	50 gr. (+/- 10%)	1.6	2.6	1.6	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	10 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	4.8	25
2877	Ābolu - avenu dzēriens	120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.5	26
Kopā :			13.8	14.4	42.6	357

TK.Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1820	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu *A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	5.4	6.4	18.3	127
1255	Piens 2 % *A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.4	5.6	58
Kopā :			8.9	8.8	23.9	185

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	29.9	30.9	106.6	796

Sastādīja _____
I. Laima Straziņa SIA "IRG" tehnoloģis./

Saskaņots _____

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsu bērnu aprūpe
Apstiprinu _____
Agnese Voicehovska

SIA IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2073	Mannā biezputra ar āboliem un sviestu ^{*A01,A07}	150 gr. (+/- 10%)	4.7	3.4	38.2	143
2074	Sviestmaize ar biezpienu ^{*A01,A07}	40 gr. (+/- 10%)	4.0	2.8	9.3	78
113	Piparmētru tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.1	5
Kopā:			8.7	6.2	48.6	226

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1041	Ziedkāpostu zupa ar krējumu ^{*A07}	150 gr. (+/- 10%)	1.6	4.8	3.4	64
1742	Kartupeļu-spinātu biezenis ^{*A07}	80 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	10.9	55
2162	Sautēta cūkgaļa ^{*A01}	80 gr. (+/- 10%)	12.4	14.0	2.0	184
278	Svaigu tomātu salāti ar krējumu un zaļumiem ^{A07}	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	1.6	33
1876	Ābolu sulas dzēriens	120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.8	33
Kopā:			16.5	21.7	25.7	369

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2075	Rīsu krēms ^{*A07}	60 gr. (+/- 10%)	1.4	7.0	12.6	120
1679	Zemenu mērce	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	5.2	23
1409	Auglis (banāns) ^{*A12}	50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	10.0	44
Kopā:			2.3	7.3	27.8	187

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.6	35.2	102.1	782

Sastādīja _____
/ Laura Strazda SIA "IRC" tehnoloģis /

Saskaņots _____

Apstiprinu _____
Agnese Voicikovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māse bērnu aprūpē

SIA IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2065	Auzu pārslu biežputra ar sviestu *A01,A07	103 gr. (+/- 10%)	3.9	4.6	15.3	118
2066	Sviestmaize ar ar gurkiem un olu *A01,A03,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.2	1.9	4.3	39
241	Kumelišu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			5.1	6.5	20.6	161

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1524	Svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu *A07	135 gr. (+/- 10%)	4.3	6.1	5.2	94
2068	Sautēti dārzeņi ar rīsiem	80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.8	8.2	71
2158	Zivju kotlete *A01,A03,A04	55 gr. (+/- 10%)	9.6	4.1	12.6	90
1647	Lapu salāti ar redīsiem un ellu	55 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	0.7	52
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
1589	Sarkano ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	10
Kopā :			16.9	19.4	36.1	355

TK Nr.	Lauņags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2159	Kartupelu un biezpiena placenīsi ar krējumu *A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	6.7	12.4	144
54	Kefīrs 2% *A07	130 gr. (+/- 10%)	4.4	2.6	4.9	61
1395	Auglis (bumbieris)	100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			8.7	9.6	29.7	260

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	30.7	35.5	86.5	776

Sastādīja
/ Lina Strazda SIA "IRG" īpašnieks /

Saskaņots _____

Apstiprinu
Agnese Voicehovska