

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainīties
pasiūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griku biezputra (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	33.8	161
Rīsu gaļete ar svaigu gurķi			17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	5.8	53
Karkadē tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14
Kopā :				3.4	2.0	42.6	228
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa (1)			160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	14.6	99
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01		200 gr. (+/- 10%)	13.7	15.5	35.6	345
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	2.9	37
Rudzu rupjmaize	*A01		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ābolu - ķiršu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :				18.9	20.9	67.9	545
Launags		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu			100 gr. (+/- 10%)	2.0	7.2	7.9	105
Rudzu maize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
Kumelīšu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.0	12
Kopā :				3.9	7.5	24.2	183

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus.

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.3	30.4	134.6	956

Sastādīja

Inese Hohfelds SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainolies
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Prosas biezputra (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	46.7	235
Rīsu gaļete ar tomātu		22 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	6.0	54
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			5.5	4.2	66.0	351
Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	13.0	112
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4	120
Cūkgālas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Biešu salāti ar kiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0	35
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
Kopā :			15.0	21.9	60.9	505
Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.0	8.5	29.3	216
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	3.0	12
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			5.8	8.6	34.3	239

*Iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MKI172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	34.7	161.1	1095

Sastādīja
 Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis

Mārupes novada pašvaldības
 Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
 Apstiprinu Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putraimu biežputra (laktozes izsl.			160 gr. (+/- 10%)	3.3	1.5	40.3	188
Jauktu ogu mērce			20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
Kimenu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				3.7	2.2	59.5	275
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sakņu zupa bez krējuma			150 gr. (+/- 10%)	2.4	3.8	10.1	83
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas galas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	6.9	171
Kāpostu dillu salāti ar ellu			60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	2.3	50
Rudzu rupjmaize		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jānogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā :				17.0	19.8	60.0	482
Lauņags		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Marinētu gurķu šķēlītes			30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				3.7	7.8	25.3	190

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	24.4		29.7		144.9		947

Sastādīja

I Inese Holifelde STA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts (pārt. ā ^{A01})		200 gr. (+/- 10%)	4.2	2.5	45.6	225
Rudzu maize ar vārītu cūkgaļu		60 gr. (+/- 10%)	9.2	7.5	13.4	161
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.9	10.3	71.4	441
Pusdienas	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kirbju krēmzupa ar rīsu pienu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.1	4.7	7.3	76
Vārīti kartupeļi		100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	15.1	72
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	14.8	13.3	6.3	210
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	6.1	3.4	69
Saldskābā maize		10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.2	10
Kopā :			19.2	24.3	40.5	461
Launags	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Ogas želejā ar rīsu pienu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :			3.4	2.5	49.6	236

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.5	37.2	161.4	1138

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rīsu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)		180 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	39.9	186
Ievārijums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Tīrīts burkāns		60 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.0	25
		Kopā :	3.4	2.2	60.1	272
Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar galu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	20.0	161
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.5	11.2	186
Kīnas kāpostu salāti ar ellu		40 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	1.5	39
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
		Kopā :	19.0	23.3	81.6	611
Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupelu pankūkas (pārt. alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3.1	4.2	22.1	141
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
		Kopā :	3.1	4.2	24.1	149

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	25.5	29.7	165.7	1032

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģe /

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu

Agnese Voicehovska