

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Četru graudu biezputra (spec. d.)		180 gr. (+/- 10%)	4.0	3.3	50.9	232
Kiršu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.0	20
Rudzu maīze ar tomātu	*A01	45 gr. (+/- 10%)	1.9	0.4	13.1	69
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			6.4	3.7	70.9	331
Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)	8.5	10.2	6.3	154
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.0	10.1	34.2	256
Svaīgu kāpostu salāti ar papriku un ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.3	32
Saldskābā maīze		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā :			16.7	22.6	55.1	494
Launags	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu salāti ar desu (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	4.7	10.6	6.9	141
Rudzu rupjmaīze	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Mežrozīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Auglis (bumbieris)		80 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	9.9	44
Kopā :			7.1	11.1	32.1	257

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	30.2	37.4	158.1	1082

Sastādīja
I Inese Holcfeļde SIA "IRG tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Voicēhovska

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.
Auzu pārslu biezputra(pārt. alerģ.)	*A01	180 gr. (+/- 10%)	3.7	3.5	34.8	186	
Rīsu gaļete ar svaigu gurķi		22 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	5.9	54	
Kafijas dzēriens ar pienu (pārt. alerģ.)	*A01	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	12.0	53	
Kopā:			4.6	4.1	52.6	292	
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	16.3	17.6	267	
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	1.2	35	
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37	
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13	
Kopā:			15.5	24.9	43.9	463	
Launags		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu augļu deserts		150 gr. (+/- 10%)	1.1	0.5	22.5	102	
Rīsu gaļete ar ievārījumu		17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	10.6	72	
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Kopā:			2.2	0.7	35.1	184	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	22.3	29.7	131.6	939

Sastādīja
/ Inese Hohfeldē SLA "BAC" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības
Saiņš sakūmskolas jaunā bērnu aprūpē
Apstiprinu

Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Maiņoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm (pārt. alerģ.)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	3.5	2.3	38.4	191
Sviestmaize ar desu (pārt. alerģ.)	*A01		40 gr. (+/- 10%)	4.3	2.0	10.1	75
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā:	8.1	4.9	59.8	320
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.0	110
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgalas kotlete (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	8.2	10.8	3.6	147
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	2.0	40
Rudzu rupjmaize	*A01		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Rabarberu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
			Kopā:	15.3	20.4	62.8	502
Launags		1	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti apcepti kartupeli			120 gr. (+/- 10%)	2.4	1.9	17.8	100
Svaigu gurķu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.4	3.1	1.4	36
Liepziedu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
			Kopā:	2.8	5.0	21.2	144

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	30.3	143.8	966

Sastādīja

/ Inese Hohfelde, SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainīties
pasūtījumiem
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biežputra (pārt. alerģ.)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	4.8	3.3	56.5	275
Ābolu - zemeņu mērce			10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.7	15
Graudu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.9	10.2	52
Piparmētru tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			Kopā:	6.9	4.3	72.4	353
Pusdienas		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa			150 gr. (+/- 10%)	1.3	6.1	7.0	89
Vārīti kartupeļi			120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.1	18.4	87
Cepta zivs fileja (pārt. alerģ.)	*A04		60 gr. (+/- 10%)	10.8	13.5	0.0	170
Biešu salāti ar ķiploku un ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	4.0	46
Rudzu rupjmaize	*A01		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Upenu morss			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	12.0	54
			Kopā:	16.4	22.9	47.9	478
Launags		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu pārslu biežputra (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	1.9	1.6	33.2	155
Ievārījums			10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.1	25
Auglis (banāns)			80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
			Kopā:	2.9	1.8	55.3	250

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	29.0	175.6	1082

Sastādīja
I Inese Holtfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Vorcehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolā masa bēmu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mānoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Prosas biezputra (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	3.3	2.5	35.0	176
Baltmaize ar ievārijumu	*A01	38 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	16.5	76
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			5.7	3.0	53.5	263
Pusdienas	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar galu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.2	85
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (piena alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.7	11.1	9.1	175
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un el		60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4	63
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā :			16.9	20.4	69.5	534
Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rauga pankūka (pārt. alerģ.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	6.3	6.9	46.7	279
Ābolu - upenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	4.3	19
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			6.9	7.1	53.1	309

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.6	30.5	176.0	1106

Sastādīja
/ Inese Hofelfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Veicehove

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē