

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1542	Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.0	10.2	36.7	275
1244	Zemēņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				9.6	10.4	48.3	325
TK Nr.	Pusdienas	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	4.0	12.8	98
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1871	Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.7	12.2	4.5	160
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1520	Dzēriens rabarberu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	10.9	45
Kopā :				15.7	20.2	72.2	536
TK Nr.	Launags	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
543	Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5.2	4.5	0.3	62
1335	Krējums ar zaļumiem	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	3.8	0.6	39
1726	Saldskābā maize ar ķiploku sviestu	*A01,A07	32 gr. (+/- 10%)	2.1	2.0	16.5	92
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				7.9	10.3	19.4	201

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	33.2	40.9	139.9	1062

Sastādīja
/ Inese Hohfeldte SIA "IKC" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
14	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195
1219	Baltmaize ar olu sviestu	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2.2	5.8	7.6	92
Kopā :				7.5	11.1	39.2	286
TK Nr.	Pusdienas	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1941	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	5.8	90
33	Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	12.5	12.5	8.9	198
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6	44
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1474	Karkadē tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.0	5
Kopā :				21.4	23.2	52.1	509
TK Nr.	Launags	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
467	Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01,A07,A11	50 gr. (+/- 10%)	6.6	10.0	10.3	161
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :				6.9	10.6	23.8	222

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	35.8	44.9	115.1	1017

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
168	Mannā biezu putra ar sviestu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8,1	6,1	40,8	250
1352	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,8	1,3	6,9	52
113	Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	2,0	11
Kopā:				10,4	7,4	49,6	313
TK Nr.	Pusdienas	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1466	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,3	2,7	7,9	71
1458	Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4,4	2,0	28,0	151
1632	Gulaša mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8,8	15,3	7,8	205
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	2,0	29
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	7,9	35
Kopā:				18,3	22,6	60,2	523
TK Nr.	Launags	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1251	Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7,9	5,4	38,9	242
Kopā:				7,9	5,4	38,9	242

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36,7	35,4	148,8	1078

Sastādīja
/ Inese Holfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	3.6	31.6	189
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :				7.9	4.2	43.0	241

TK Nr.	Pusdienas	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	8.7	70
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.6	13.9	20.6	261
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.2	31
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā :				16.3	19.3	46.6	427

TK Nr.	Launags	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
27	Rauga pankūka	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.3	11.5	39.3	289
1540	Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
361	Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā :				6.9	11.7	50.2	336

		Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
*Iespējams ēdiens satur norādītās grupās alergēnus	MK172	22 -	44	29 -	52	97 -	176	860 - 1170
	Kartē	31.1		35.2		139.8		1005

Sastādīja
/ Inese-Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1089	Prosas biezputra ar sviestu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	6.1	5.5	40.7	237
1350	Baltmaize ar ābolu džemu	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.3	13.1	60
824	Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				7.9	5.9	55.8	308

TK Nr.	Pusdienas	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1752	Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	5.0	7.4	90
20	Plovs ar cūkgaļu		180 gr. (+/- 10%)	10.9	14.8	36.5	323
773	Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	1.2	39
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1584	Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	15.3	61
Kopā :				16.7	23.2	67.0	545

TK Nr.	Launags	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
611	Kanēļa bulcīna	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	74
Kopā :				7.9	6.9	33.8	231

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	32.5		36.1		156.5		1084

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu