

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1811	Griku biezputra ar krējumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4.4	5.8	26.7	176
620	Sviestmaize ar svaigu gurķi	*A01, A07, A11	35 gr. (+/- 10%)	1.5	3.0	8.9	70
1474	Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.9	13
Kopā :				6.3	8.8	38.5	259

TK Nr.	Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1750	Pupu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	9.7	101
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.9	37.7	333
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.9	33
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	13.4	54
Kopā :				17.6	21.4	70.3	553

TK Nr.	Launags	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	7.3	117
904	Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01, A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				9.0	14.6	26.3	273

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	33.0	44.7	135.1	1084

Sastādīja
/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____
Mārupes novada pašvaldības
Sāļas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Māimoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
676	Omlete	*A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.4	1.9	150
1814	Baltmaize ar paprikas sviestu	*A01, A07, A11	25 gr. (+/- 10%)	0.9	1.7	5.5	41
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :				9.5	14.8	20.8	255

TK Nr.	Pusdienas	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.7	4.0	12.8	98
854	Kartupeļu biezenis	*A01, A03, A07	120 gr. (+/- 10%)	2.8	3.0	16.7	107
1631	Cūkgalas teftelis mērcē		80 gr. (+/- 10%)	11.4	15.1	15.2	243
1145	Biešu salāti ar ķiploku un ellu		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.0	3.2	34
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 :				18.8	24.6	62.3	549

TK Nr.	Launags	29	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	1.4	8
824	Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				7.0	4.8	28.6	190

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	35.4	44.2	111.7	994

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /



10-apr.-24

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Māimoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	30	Svars	Uzturvērtības porcijā				
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
1552	Kukurūzas putraimu biežputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.2	5.8	32.0	201	
1540	Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25	
1721	Kimenu tēja ar cukuru		201 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4	
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52	
Kopā:				5.6	6.5	50.4	283	
TK Nr.	Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā				
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
1425	Sakņu zupa ar galu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	4.1	9.3	82	
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113	
1057	Vistas galas mērce ar burkāniem	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	11.7	10.7	8.1	177	
1336	Kāpostu dillu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	1.9	56	
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
54	Kefīrs 2%	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.4	2.6	4.9	61	
Kopā:				21.9	22.8	56.5	521	
TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā				
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
1812	Kartupeļu, biezpiena sacepums ar krējumu	*A01, A03, A07	140 gr. (+/- 10%)	11.3	10.3	19.9	221	
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74	
Kopā:				15.8	13.3	26.6	294	
				Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.	
*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus				MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
				Kartē	43.3	42.6	133.5	1098

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska



11-apr.-24

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189
672	Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	5.6	7.9	8.6	130
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				12.7	10.5	55.4	374

TK Nr.	Pusdienas	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1756	Kirbju krēmzupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.3	2.8	5.6	54
33	Vārīti kartupeļi		100 gr. (+/- 10%)	1.7	0.1	12.4	59
579	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	3.6	9.6	17.0	169
1084	Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	40 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.7	28
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
1011	Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	10.9	48
Kopā :				8.1	14.9	55.5	394

TK Nr.	Launags	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1415	Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8	9.4	25.9	229
1409	Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :				10.8	9.6	41.9	299

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	31.5	35.0	152.8	1067

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības
Sākas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska



12-apr.-24

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr./	Kcal.
204	Rīsu biezputra ar sviestu	*A07	185 gr. (+/- 10%)	5.0	5.6	40.0	230
113	Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
972	Tīrīts burkāns		80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	3.8	21
Kopā :				6.3	5.8	45.8	261

TK Nr.	Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr./	Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	4.8	7.1	20.2	165
35	Vāriti griķi	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
149	Cūkgaļas stroganovs		100 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	6.2	191
1092	Kīnas kāpostu salāti ar eļļu	*A01	50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0	46
57	Rudzu rupjmaize		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā :				20.2	25.8	85.2	656

TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr./	Kcal.
178	Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.3	4.0	17.2	124
365	Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				4.9	8.0	19.8	172

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Karlē	31.3		39.7		150.8		1089

Sastādīja / Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu Agnese Voicehovska
Mārupes novada pašvaldības
Galvas sākumskolas māsa bērnu aprūpē