

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pesūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1543	Četru graudu biezputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.6	7.2	36.2	202
1728	Kiršu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.0	20
962	Sviestmaize ar tomātu un sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.6	2.0	9.2	61
361	Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :				7.7	9.3	51.3	290

TK Nr.	Pusdienas	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	9.9	14.7	183
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.4	9.9	37.4	287
1387	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
1519	Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā :				20.1	22.0	76.3	589

TK Nr.	Launags	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1625	Vārītu dārzeņu salāti ar desu	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	5.9	7.3	7.0	117
904	Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	4.4	13.3	100
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Kopā :				7.9	11.7	22.4	227

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	35.6	43.0	150.1	1105

Saslādītāja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicahovska

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
172	Olu kultenis	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.4	8.8	1.2	118
715	Zaļie zirnīši		20 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.7	10
1348	Maize ar biezpienu	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	7.1	0.5	10.4	76
362	Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.0	0.6	7.4	39
Kopā :				17.3	10.0	20.7	244

TK Nr.	Pusdienas	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.1	14.1	18.0	244
2122	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
1343	Saldskābā maize		20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	10.7	49
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Kopā :				14.9	21.9	45.4	444

TK Nr.	Launags	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1403	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.6	1.8	21.3	113
1107	Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	41 gr. (+/- 10%)	4.6	9.8	8.1	147
361	Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				7.6	11.6	31.4	270

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	39.7	43.5	97.5	957

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Apstiprinu
Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainolies
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
13	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	21.1	147
1236	Sviestmaize ar desu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	4.3	4.4	10.2	97
1385	Auglis (ābols)		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
Kopā :				9.6	9.1	37.0	270

TK Nr.	Pusdienas	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	4.6	12.2	99
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.1	182
1773	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.6	32
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā :				17.2	20.2	78.8	567

TK Nr.	Launags	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1757	Vārīti apcepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	1.9	17.8	100
41	Burkānu, puravu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.1	4.4	30
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				3.1	3.0	24.1	138

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	29.9		32.3		139.8		976

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsīprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1550	Mannā biežputra	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	9.6	9.2	37.4	273
1560	Ābolu - zemenu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.5	23
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.1	8.1	67
113	Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.0	7
Kopā :				10.2	12.5	52.1	370
TK Nr.	Pusdienas	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2176	Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	6.1	9.3	101
33	Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
82	Cepta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.7	10.9	2.2	160
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.0	3.6	37
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1716	Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	10.2	47
Kopā :				18.2	19.4	51.2	468
TK Nr.	Launags	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6.6	5.2	27.1	180
1133	Rīsu sausaizīte	*A03,A06,A08,A11	7 gr. (+/- 10%)	0.5	0.0	5.8	25
1409	Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :				8.0	5.3	48.9	275

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.5	37.2	152.2	1113

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pesūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
423	Prosas biezputra ar ķirbi un sviestu	*A07	202 gr. (+/- 10%)	9.5	6.8	31.3	225
1036	Baltmaize ar ievārījumu	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.7	0.5	12.5	63
824	Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				11.7	7.5	45.8	299
TK Nr.	Pusdienas	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	4.9	7.7	83
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	8.2	4.8	134
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un el		60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4	63
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1522	Rāmkalnu dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.7	55
Kopā :				16.7	18.3	61.8	481
TK Nr.	Launags	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1186	Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.0	6.8	32.4	218
1541	Ābolu - upenu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.4	22
824	Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				6.6	7.0	39.7	251

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	34.9		32.8		147.3		1031

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē