

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| TK Nr. | Brokastis | 25 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|------------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 1727 | Graudu biezputra asorti ar sviestu | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 7.5 | 6.5 | 30.4 | 207 |
| 482 | Karstmaize ar sieru un dārzeņiem | *A01,A03,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 4.5 | 4.1 | 7.9 | 87 |
| 1659 | Liepziedu tēja ar cukuru | | 201 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 4 |
| Kopā : | | | | 12.0 | 10.6 | 39.2 | 298 |

| TK Nr. | Pusdienas | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|-------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 1391 | Siera- dārzeņu zupa | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 3.5 | 8.0 | 8.2 | 123 |
| 1441 | Vistas galas plovs | | 180 gr. (+/- 10%) | 10.8 | 10.1 | 36.7 | 282 |
| 1393 | Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 2.1 | 2.0 | 35 |
| 57 | Rudzu rupjmaize | *A01 | 15 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 0.1 | 6.6 | 32 |
| 1394 | Zemeņu kompots | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.7 | 33 |
| Kopā : | | | | 16.5 | 20.6 | 61.2 | 505 |

| TK Nr. | Launags | 23 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|--------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 1298 | Cepti kartupeli | | 120 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 6.1 | 17.8 | 138 |
| 1472 | Cīsinī | | 45 gr. (+/- 10%) | 5.8 | 3.6 | 0.7 | 61 |
| 1980 | Burkānu salāti ar āboliem un krējumu | *A07 | 45 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 1.1 | 3.5 | 26 |
| 824 | Augļu tēja ar cukuru | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 2.0 | 10 |
| Kopā : | | | | 9.1 | 10.9 | 23.9 | 235 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|------------|
| MK172 | 22 - 44 | 29 - 52 | 97 - 176 | 860 - 1170 |
| Kartē | 37.6 | 42.0 | 124.3 | 1039 |

Sāstādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| TK Nr. | Brokastis | 21 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|----------------------------|----------|-------------------|-----------------------|------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 432 | Piena zupa ar auzu pārslām | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 7.2 | 4.6 | 22.6 | 162 |
| 1265 | Baltmaizes grauzdiņš | *A01,A07 | 15 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 2.0 | 6.2 | 47 |
| 982 | Burkāns | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 2.9 | 15 |
| Kopā : | | | | 8.9 | 6.7 | 31.6 | 225 |

| TK Nr. | Pusdienas | 20 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 811 | Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 7.2 | 6.6 | 100 |
| 1978 | Kartupeļu biezenis | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2.3 | 2.9 | 13.7 | 92 |
| 1081 | Cūkgaļas velnītis | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 8.8 | 13.1 | 6.5 | 181 |
| 1572 | Kālu salāti ar krējumu | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.1 | 3.0 | 34 |
| 57 | Rudzu rupjmaize | *A01 | 15 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 0.1 | 6.6 | 32 |
| 1455 | Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 11.2 | 48 |
| Kopā : | | | | 14.8 | 25.4 | 47.7 | 486 |

| TK Nr. | Launags | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|-------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 524 | Vistas gaļas salāti | *A03,A07,A10 | 120 gr. (+/- 10%) | 5.9 | 12.1 | 11.0 | 179 |
| 1138 | Graudu maize ar sviestu | *A01,A07 | 25 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 5.8 | 9.0 | 95 |
| 1974 | Kakao dzēriens | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 1.3 | 5.9 | 45 |
| Kopā : | | | | 8.1 | 19.2 | 25.9 | 319 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / | Tauki | / | Ogļhidr. | / | Kcal. |
|-------|---------|---|---------|---|----------|---|------------|
| MK172 | 22 - 44 | | 29 - 52 | | 97 - 176 | | 860 - 1170 |
| Kartē | 31.8 | | 51.3 | | 105.2 | | 1030 |

Sastādīja _____
/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

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

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

| TK Nr. | Brokastis | 20 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | | |
|--|---|----|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| 1031 | Kukurūzas putrainu biezputra ar sviestu ^{*A07} | | 200 gr. (+/- 10%) | 5.8 | 6.5 | 30.6 | 205 | |
| 824 | Augļu tēja ar cukuru | | 201 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7 | |
| 1385 | Auglis (ābols) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 | |
| Kopā : | | | | 6.6 | 7.2 | 43.0 | 264 | |
| TK Nr. | Pusdienas | 23 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| 2189 | Kartupeļu un zirnīšu zupa | | 150 gr. (+/- 10%) | 2.1 | 3.2 | 6.9 | 66 | |
| 1629 | Makaroni ar galu un dārzeņiem ^{*A01} | | 180 gr. (+/- 10%) | 11.0 | 13.6 | 27.5 | 282 | |
| 1715 | Burkānu - rutku salāti ar ellu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 2.1 | 3.1 | 34 | |
| 57 | Rudzu rupjmaize ^{*A01} | | 15 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 0.1 | 6.6 | 32 | |
| 1656 | Jogurts ar ogām ^{*A07} | | 150 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 3.1 | 11.7 | 94 | |
| Kopā : | | | | 18.7 | 22.1 | 55.9 | 507 | |
| TK Nr. | Launags | 19 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| 2020 | Biezpiens ar krējumu ^{*A07} | | 80 gr. (+/- 10%) | 11.4 | 4.4 | 1.7 | 94 | |
| 1726 | Saldskābā maize ar kiploku sviestu ^{*A01,A07} | | 36 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 3.5 | 15.1 | 100 | |
| 241 | Kumelišu tēja ar cukuru | | 201 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7 | |
| 1395 | Auglis (bumbieris) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.3 | 12.4 | 55 | |
| Kopā : | | | | 14.4 | 8.3 | 30.2 | 256 | |
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| *iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus | | | | MK172 | 22 - 44 | 29 - 52 | 97 - 176 | 860 - 1170 |
| | | | | Kartē | 39.7 | 37.6 | 129.1 | 1026 |

 Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA IRG tehnoloģists

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

| TK Nr. | Brokastis | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|-----------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 169 | <u>Omelete ar dārzeņiem</u> | *A03, A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 9.5 | 10.9 | 2.7 | 148 |
| 1236 | <u>Sviestmaize ar desu</u> | *A01, A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 3.7 | 5.7 | 10.1 | 106 |
| 1271 | <u>Medus tēja</u> | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.2 | 7.8 | 37 |
| Kopā : | | | | 13.9 | 16.8 | 20.7 | 291 |

| TK Nr. | Pusdienas | 5 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|-----------------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 697 | <u>Zivju zupa ar dārzeņiem</u> | *A04 | 150 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 2.1 | 8.7 | 66 |
| 1975 | <u>Dārzeņu ragū</u> | | 120 gr. (+/- 10%) | 2.1 | 3.6 | 11.9 | 90 |
| 421 | <u>Cūkgaļas šnicele</u> | *A01, A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.0 | 13.2 | 8.0 | 189 |
| 1561 | <u>Kolrābju salāti ar krējumu</u> | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 2.5 | 1.8 | 34 |
| 57 | <u>Rudzu rupjmaize</u> | *A01 | 15 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 0.1 | 6.6 | 32 |
| 1719 | <u>Kiršu kompots</u> | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.0 | 31 |
| Kopā : | | | | 16.0 | 21.6 | 44.0 | 441 |

| TK Nr. | Launags | 9 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|-------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1086 | <u>Kukurūzas pārslas ar jogurtu</u> | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 8.8 | 3.6 | 52.3 | 276 |
| 1385 | <u>Auglis (ābols)</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 |
| Kopā : | | | | 9.1 | 4.2 | 63.7 | 329 |

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / | Tauki | / | Ogļhidr. | / | Kcal. |
|-------|---------|---|---------|---|----------|---|------------|
| MK172 | 22 - 44 | | 29 - 52 | | 97 - 176 | | 860 - 1170 |
| Kartē | 39.0 | | 42.6 | | 128.4 | | 1061 |

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

 Sastādīja
/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

 Apstiprinu
Agnese Voichevaska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

| TK Nr. | Brokastis | 23 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|----------------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1723 | Rīsu pārslu biezputra | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.9 | 5.1 | 32.0 | 198 |
| 1244 | Zemenu ievārijums | | 20 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 9.6 | 39 |
| 1107 | Graudu maize ar sieru un sviestu | *A01, A07 | 41 gr. (+/- 10%) | 4.6 | 9.8 | 8.1 | 147 |
| 1721 | Ķimeņu tēja ar cukuru | | 201 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 4 |
| Kopā : | | | | 10.6 | 14.9 | 50.6 | 388 |

| TK Nr. | Pusdienas | 21 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|-------------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 15 | Škelto zirņu zupa ar zaļumiem | | 150 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 2.2 | 9.6 | 68 |
| 1954 | Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.8 | 34.6 | 160 |
| 2047 | Cūkgala ar dārzeņiem mērcē | *A01, A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 8.4 | 11.8 | 6.1 | 167 |
| 39 | Vitamīnu salāti ar ellu | | 50 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 1.8 | 1.7 | 29 |
| 1343 | Saldskābā maize | | 15 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 0.2 | 8.0 | 37 |
| 1563 | Apelsīnu dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 15.8 | 63 |
| Kopā : | | | | 16.8 | 16.8 | 75.7 | 524 |

| TK Nr. | Launags | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1564 | Ogu uzpūtenis ar pienu | *A01, A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.5 | 2.2 | 21.3 | 124 |
| 93 | Baltmaize apacepta olā | *A01, A03, A07 | 30 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 3.0 | 10.0 | 77 |
| Kopā : | | | | 6.9 | 5.2 | 31.3 | 200 |

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / | Tauki | / | Ogļhidr. | / | Kcal. |
|-------|---------|---|---------|---|----------|---|------------|
| MK172 | 22 - 44 | | 29 - 52 | | 97 - 176 | | 860 - 1170 |
| Kartē | 34.2 | | 36.8 | | 157.7 | | 1112 |

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu _____

Agnese Voicehovska

Sastādīja _____

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /