

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	23	Svars	Uzturvērtības porcija			
				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	20	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.0	8.2	123
1441	Vistas gaļas plov		180 gr. (+/- 10%)	10.8	10.1	36.7	282
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		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	Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.7	33
Kopā :				16.5	20.6	61.2	505

TK Nr.	Launags	19	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1298	Cepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
1472	Vārīti cūkgāļas cīsini		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

Sastādīja
Inese Hohfeldte, SIA "IRG" tehnoloģis

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Apstiprinu
Agnese Volčehovska



Ēdienkarte

08-okt.-24

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	29	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 grauzdīnš	*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	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	7.2	6.6	100
1978	Kartupelu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2.3	2.9	13.7	92
1081	Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	13.1	6.5	181
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.9	40
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 :				14.7	25.4	49.6	492
TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
524	Vistas galas 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

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170		
	Kartē	31.6	51.3	107.2	1037		

Sastādīja
Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu
Agnese Volcehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Malnoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1031	Kukurūzas putraimu 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	22	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 gaļu un dārzeņiem ^{*A01}		180 gr. (+/- 10%)	11.0	13.6	27.5	282
278	Svaīgu tomātu salāti ar zaļumiem un krējū ^{*A07}		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.7	29
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 :				19.0	22.1	54.4	502
TK Nr.	Launags	21	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 ķiploku sviestu ^{*A01,A07}		36 gr. (+/- 10%)	2.0	3.5	15.1	100
241	Kumelīšu 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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	40.0	37.6	127.6	1022

Sastādīja
Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māģa bērnu aprūpē
Apstiprinu
Agnese Volčehovska

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainītes
pasūlījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
169	Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.5	10.9	2.7	148
1236	Sviestmaize ar desu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	10.1	106
1271	Medus tēja		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	7.8	37
Kopā :				13.9	16.8	20.7	291

TK Nr.	Pusdienas	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
697	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	2.7	2.1	8.7	66
1975	Dārzeņu ragū		120 gr. (+/- 10%)	2.1	3.6	11.9	90
421	Cūkgalas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.0	189
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.0	25
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1719	Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :				15.5	21.2	43.3	432

TK Nr.	Launags	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1086	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.8	3.6	52.3	276
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :				9.1	4.2	63.7	329

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170		
	Kartē	38.5	42.1	127.7	1052		

Sastādīja
Inese Huhfelde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mānoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	22	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	Kimenu 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
2429	Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.2	15.0	6.3	195
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.3	1.8	1.7	29
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Kopā :				16.5	20.0	60.4	491

TK Nr.	Launags	20	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 apcepta 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	34.0	40.1	142.4	1079

Sastādīja
Inese Hohfelda SIA "IRG" tehnoloģis

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Apstiprinu Agnese Volčehovska