

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Mainoties
pesūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

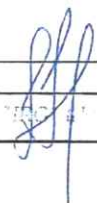
TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturētāji (g)			
			OG	TS	OG ₂	K
1542	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	9.0	10.2	36.7	275
1244	Zemenu ievārījums	20 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
241	Kumelīšu tēja ar cukuru	202 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā:			9.6	10.4	48.3	325

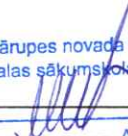
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturētāji (g)			
			OG	TS	OG ₂	K
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	150 gr.(+/- 10%)	2.7	4.0	12.8	98
35	Vārīti griķi	100 gr.(+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1871	Maltās gaļas mērce *A01,A07	80 gr.(+/- 10%)	7.7	12.2	4.5	160
1442	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
87	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:			15.7	20.2	77.0	554

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturētāji (g)			
			OG	TS	OG ₂	K
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 kiploku 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

	OG	TS	OG ₂	K
MIK072	22 - 41	29 - 52	97 - 136	377 - 1113
Kopā	33.2	40.9	144.7	1080

 Sastādīja 

 Apstiprinu  Agnese Voicehovska

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



03-apr.-24

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtība (g)			
			E	T	O	K
138	Mannā biezputra ar sviestu *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8.1	6.1	49.8	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	Svars	Uzturvērtība (g)			
			E	T	O	K
1405	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	Svars	Uzturvērtība (g)			
			E	T	O	K
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

	E	T	O	K
11K172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	213 - 1100
Kopā	36.7	35.4	148.8	1078

Sastādīja

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtība uz 100g			
			E	T	O	K
65	Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	3.6	31.6	189
1585	Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			7.9	4.2	43.0	241

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtība uz 100g			
			E	T	O	K
1147	Boršcs 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	26.6	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	Svars	Uzturvērtība uz 100g			
			E	T	O	K
27	Rauga pankūka *A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.3	11.5	59.3	259
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

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	E	T	O	K
MK122	22 - 41	29 - 52	97 - 176	111 - 110
Kopā	31.1	35.2	139.8	1005

 Mārupes novada pašvaldības
Sāles sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

Apstiprinu

Agnese Voicehovska



05-apr.-24

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības pierādījums g / T ₂ -14 / O ₂ ¹² / Kcal			
1752	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	Svars	Uzturvērtības pierādījums g / T ₂ -14 / O ₂ ¹² / Kcal			
1752	Dārzenu zupa ar gaļu un krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	5.0	7.4	90
26	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	Svars	Uzturvērtības pierādījums g / T ₂ -14 / O ₂ ¹² / Kcal			
611	Kanēļa bulcina *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

	O ₂ ¹²	T ₂ -14	O ₂ ¹²	Kcal
MK122	22 - 44	29 - 52	97 - 176	111 - 117
KAL16	32.5	36.1	156.5	1084

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

Apstiprinu

Agnese Voicehovska