



Ēdienkarte

28-okt.-24

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1543	Četrus 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	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
4	Frikadēlu 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 eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.3	32
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā :				20.8	22.0	66.8	553

TK Nr.	Launags	21	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	18 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	6.6	54
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
1395	Auglis (bumbieris)		80 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	9.9	44
Kopā :				7.3	10.1	25.7	224

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	35.8	41.5	143.8	1067

Sastādīja
/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģists /

Apstiprinu
Agnese Voiccheovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	6	Svars	Uzturvērtības porcija			
				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	60 gr. (+/- 10%)	8.9	0.6	10.6	85
362	Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.0	0.6	7.4	39
Kopā :				19.1	10.1	20.9	253

TK Nr.	Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
1868	Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu ^{A07}		200 gr. (+/- 10%)	10.1	14.1	18.0	244
2122	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.2	26
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 :				15.0	21.9	45.6	445

TK Nr.	Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1403	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	170 gr. (+/- 10%)	2.7	1.8	25.3	131
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 :				7.7	11.7	35.4	288

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	41.8	43.6	101.9	986

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK.Nr.	Brokastis	I1	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)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :				9.8	9.4	42.6	298
TK.Nr.	Pusdienas	I0	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	Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.1	182
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :				17.9	22.2	65.8	538
TK.Nr.	Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1757	Vārīti apcepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	1.9	17.8	100
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.4	46
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				3.2	6.0	21.1	154

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	30.9		37.5		129.5		989

Sastādīja _____
/ Inese Holcfeide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____
Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūlījumam
iespējamās
izmaiņas

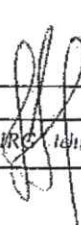
TK Nr.	Brokastis	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1550	Mannā biezu putra	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	9.6	9.2	37.4	273
1560	Ābolu - zemenu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.5	23
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.1	8.1	67
113	Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.0	7
Kopā :				10.2	12.5	52.1	370

TK Nr.	Pusdienas	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2176	Dārzenu 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	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6.6	5.2	27.1	180
1133	Rīsu sausmaizīte	*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 grupās 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 SEA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu 
Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1089	Prosas biežputra ar sviestu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	7.9	6.6	37.7	243
1036	Baltmaize ar ievārijumu	*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 :				10.1	7.2	52.2	317
TK Nr.	Pusdienas	10	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	Varīti 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 sēkliņām un eļ		80 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	8.2	86
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā :				17.1	19.2	68.5	515
TK Nr.	Launags	7	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		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	4.3	19
824	Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				6.6	7.0	38.6	247

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	33.8	33.4	159.3	1079

 Sastādīja
Inese Hohfelde SIA IRG tehnoloģis

 Apstiprinu
Agnese Voicehovska

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē