

## IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1542	Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.0	10.2	36.7	275
1244	Zemeņu ievārijums		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
<b>Kopā :</b>				<b>9.6</b>	<b>10.4</b>	<b>48.3</b>	<b>325</b>

TK Nr.	Pusdienas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
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
<b>Kopā :</b>				<b>15.7</b>	<b>20.2</b>	<b>77.0</b>	<b>554</b>

TK Nr.	Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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 ķiploku 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
<b>Kopā :</b>				<b>7.9</b>	<b>10.3</b>	<b>19.4</b>	<b>201</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 -	44	29 -	52	97 -	176	860 - 1170
Kartē	33.2		40.9		144.7		1080

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
14	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	31.6	195
1219	Baltmaize ar olu sviestu	*A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	2.2	5.8	7.6	92
<b>Kopā :</b>				7.5	11.1	39.2	286
TK Nr.	Pusdienas	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1952	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	2.3	4.4	4.8	72
33	Vārīti kartupeļi		130 gr. (+/- 10%)	2.6	0.1	19.2	91
429	Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	12.5	12.5	8.9	198
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	3.6	44
957	Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1474	Karkadē tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.0	5
<b>Kopā :</b>				20.1	22.0	51.1	490
TK Nr.	Launags	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
467	Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01,A07,A11	50 gr. (+/- 10%)	6.6	10.0	10.3	161
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>				6.9	10.6	23.8	222

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olhalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	34.4		43.7		114.2		998

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SLA "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	53	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
168	Mannā biezputra ar sviestu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8.1	6.1	40.8	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
<b>Kopā :</b>				<b>10.4</b>	<b>7.4</b>	<b>49.6</b>	<b>313</b>

TK Nr.	Pusdienas	54	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
1466	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 eļļu	*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
<b>Kopā :</b>				<b>18.3</b>	<b>22.6</b>	<b>60.2</b>	<b>523</b>

TK Nr.	Launags	55	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
1251	Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.9	5.4	38.9	242
<b>Kopā :</b>				<b>7.9</b>	<b>5.4</b>	<b>38.9</b>	<b>242</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauri	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.7	35.4	148.8	1078

Sastādīja  
/ Inese Hofeide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicetovska



# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (ziema)

 Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1089	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
<b>Kopā :</b>				<b>7.9</b>	<b>5.9</b>	<b>55.8</b>	<b>308</b>

  

TK Nr.	Pusdienas	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	5.0	7.4	90
20	Plovs ar cūkgaļu		180 gr. (+/- 10%)	10.9	14.8	36.5	323
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		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
<b>Kopā :</b>				<b>16.7</b>	<b>23.2</b>	<b>67.0</b>	<b>545</b>

  

TK Nr.	Launags	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
611	Kanēļa bulciņa	*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
<b>Kopā :</b>				<b>7.9</b>	<b>6.9</b>	<b>33.8</b>	<b>231</b>

 \*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

 MK172  
Kartē

Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
32.5	36.1	156.5	1084

 Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SLA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska