

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Maiņoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1542	Auzu pārslu biežputra	*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	Kumeliņu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				9.6	10.4	48.3	325

TK Nr.	Pusdienas	15	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 galas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.7	12.2	4.5	160
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
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 :				15.7	20.4	76.8	557

TK Nr.	Launags	17	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 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

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	33.2		41.0		144.5		1083

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas masā bērnu aprūpē

Sastādīja
/ Inese Hohfeldte SLA "IRG" /diētologs/

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
Izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. / Tauri / Oglhidr. / 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
Kopā :				7.5	11.1	39.2	286
TK Nr.	Pusdienas	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
1941	Svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	5.8	90
33	Vārīti kartupeli		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 ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1330	Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā :				21.2	23.3	65.7	562
TK Nr.	Launags	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball. / Tauri / Oglhidr. / 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
Kopā :				6.9	10.6	23.8	222

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olball.	/ Tauri	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	35.6	45.0	128.7	1071

Mārupes novada pašvaldības
Sēlas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

Ēdienkarte

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
168	Mannā biezu putra 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
Kopā :				10.4	7.4	49.6	313

TK Nr.	Pusdienas	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	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
Kopā :				18.3	22.6	60.2	523

TK Nr.	Launags	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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

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

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu
Agnese Voichevovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	g	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olballt. / Tauri	Oglhidr.	Kcal.	
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	3.6	31.6	189
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :				7.9	4.2	43.0	241
TK Nr.	Pusdienas	g	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olballt. / Tauri	Oglhidr.	Kcal.	
1147	Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	8.7	70
2049	Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	22.1	290
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 :				15.9	21.8	48.1	456
TK Nr.	Launags	g	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olballt. / Tauri	Oglhidr.	Kcal.	
27	Rauga pankūka	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.3	11.5	39.3	289
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

	Olballt.	/ Tauri	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	30.7	37.7	141.2	1033

Sastādīja
Inese Hoffelde SLA "IRG" dietologs

Apstiprinu Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas


TK Nr.	Brokastis	4	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
Kopā:				7.9	5.9	55.8	308

TK Nr.	Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1752	Dārzeņu zupa ar galu 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 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	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	15.3	61
Kopā:				16.7	23.2	67.0	545

TK Nr.	Launags	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
611	Kanēļa bulcīna	*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

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	32.5	36.1	156.5	1084

Sastādīja 
/ Inese Hōhfelde SLA "IRG" Pedagoģis /

Apstiprinā  Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē