

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	61	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1811	Griku biezputra ar krējumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4.9	5.8	26.2	176
620	Sviestmaize ar svaigu gurķi	*A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	1.5	3.0	8.9	70
1474	Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14
Kopā :				6.8	8.8	38.1	260

TK Nr.	Pusdienas	62	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1750	Pupinu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	10.3	103
1129	Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.0	14.0	38.6	335
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	8.4	73
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
Kopā :				17.6	23.5	72.9	578

TK Nr.	Launags	60	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
40	Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	7.3	117
904	Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
54	Kefirs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				9.0	14.6	26.3	273

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	33.4	46.8	137.2	1111

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumiem
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	47	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
676	Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
1814	Baltmaize ar paprikas sviestu	*A01,A07,A11	25 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	5,5	43
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	2,0	8
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,3	54
Kopā:				9,0	14,9	20,7	255

TK Nr.	Pusdienas	46	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2,7	5,5	13,0	112
854	Kartupelu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	4,2	5,0	18,7	139
1631	Cūkgalas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,4	12,1	11,5	196
1145	Biešu salāti ar ķiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,7	4,0	35
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	3,6	18
Kopā:				18,4	24,7	57,4	532

TK Nr.	Launags	45	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6,2	4,7	25,2	172
1874	Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	3,0	12
824	Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	2,0	11
Kopā:				7,0	4,8	30,2	195

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karlē	34,4	44,4	108,3	982

Sastādīja
Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicēhovska

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.2	36.4	210
672	Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.6	7.1	8.9	114
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:				11.8	10.6	57.7	379

TK Nr.	Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1756	Kirbju krēmzupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.7	3.8	8.7	75
33	Vārīti kartupeli		100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	15.1	72
579	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	80 gr. (+/- 10%)	14.9	5.1	11.5	158
1084	Svaigu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	40 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	2.1	27
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
1011	Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.2	10
Kopā:				20.0	11.1	48.9	378

TK Nr.	Launags	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1415	Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8	9.4	24.1	221
1409	Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā:				10.8	9.6	40.1	291

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	42.6		31.3		146.8		1049

Sastādīja
/ Inese Holcēde SLA "IRG" dietologs /

Apstiprinu Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mēģa bērnu aprūpē

IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
204	Rīsu biezputra ar sviestu	*A07	185 gr. (+/- 10%)	5.0	6.1	40.0	234
113	Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
972	Tīrīts burkāns		80 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	8.0	33
Kopā:				6.2	6.3	50.0	278

TK Nr.	Pusdienas	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	4.8	6.8	20.4	163
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
149	Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
1092	Kīnas kāpostu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	2.0	34
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:				23.1	23.9	83.0	643

TK Nr.	Lauņags	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
178	Kartupelu pankūkas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	18.4	128
365	Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā:				4.9	7.8	21.1	177

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	34.3	38.1	154.1	1098

Sastādīja

I. Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinā

Agnese Voicēhovska