

## IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1543	Četru 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
<b>Kopā :</b>				<b>7.7</b>	<b>9.3</b>	<b>51.3</b>	<b>290</b>

TK Nr.	Pusdienas	7	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
<b>Kopā :</b>				<b>20.8</b>	<b>22.0</b>	<b>66.8</b>	<b>553</b>

TK Nr.	Lauņags	5	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
<b>Kopā :</b>				<b>7.3</b>	<b>10.1</b>	<b>25.7</b>	<b>224</b>

\*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

I Inese Hlohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

26-nov.-24

## IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījuma  
iespējamās  
izmaiņas

TK.Nr.	Brokastis	40	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
1868	Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu <sup>A07</sup>		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	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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

Sastādīja  
I Inese Holfelde SLA "IRG" Tehnoloģis I

Apstiprinu \_\_\_\_\_

## IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Maiņoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	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
<b>Kopā :</b>				<b>9.8</b>	<b>9.4</b>	<b>42.6</b>	<b>298</b>
TK Nr.	Pusdienas	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	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	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.1	182
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krēju	*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
<b>Kopā :</b>				<b>17.9</b>	<b>22.2</b>	<b>65.8</b>	<b>538</b>
TK Nr.	Launags	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1757	Vārīti apcepti kartupeļi		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
<b>Kopā :</b>				<b>3.2</b>	<b>6.0</b>	<b>21.1</b>	<b>154</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MĶ172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	30.9	37.5	129.5	989

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģists

Apstiprinu

## IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

 Mainoties  
pasūtījuma  
iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1550	Mannā biezputra	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	9.6	9.2	37.4	273
1560	Ābolu - zemu 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
<b>Kopā :</b>				10.2	12.5	52.1	370
TK Nr.	Pusdienas	7	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
<b>Kopā :</b>				18.2	19.4	51.2	468
TK Nr.	Launags	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
240	Biezpiena saldā masa ar kīseli	*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
<b>Kopā :</b>				8.0	5.3	48.9	275

 \*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.5	37.2	152.2	1113

Sastādīja

/ Inese Holšteide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

29-nov.-24

## IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainīties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1089	Prosas biezputra ar sviestu *A07	205 gr. (+/- 10%)	7.9	6.6	37.7	243
1036	Baltmaize ar ievārījumu *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
<b>Kopā :</b>			<b>10.1</b>	<b>7.2</b>	<b>52.2</b>	<b>317</b>
TK Nr.	Pusdienas	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	Vārīti 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 sēklīnām 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
<b>Kopā :</b>			<b>17.1</b>	<b>19.2</b>	<b>68.5</b>	<b>515</b>
TK Nr.	Launags	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
<b>Kopā :</b>			<b>6.6</b>	<b>7.0</b>	<b>38.6</b>	<b>247</b>

\*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 Hahfeldte SLA "IRG tehnoloģis"

Apstiprinu \_\_\_\_\_