

SIA IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1715	Prosas biezputra ar zemenu ievārījumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	3.1	28.7	165
672	Kviešu maize ar sviestu un sieru *A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	3.4	6.7	6.2	99
409	Kakao dzēriens *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.1	2.7	8.3	73
Kopā :			13.2	12.5	43.2	337

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
896	Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	4.1	4.0	6.9	80
239	Vārīti makaroni *A01	90 gr. (+/- 10%)	4.3	1.9	24.4	132
1113	Kurzemes stroganovs *A01	90 gr. (+/- 10%)	6.4	12.3	4.0	154
2061	Kāpostu, burkānu salāti ar krējumu *A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	2.4	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
679	Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.7	13
Kopā :			17.0	21.1	47.7	454

TK Nr.	Lauņags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
14	Pienā zupa ar rīsiem *A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	6.4	31.1	212
2016	Auzu cepumi *A01,A03,A05,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
1385	Auglis (ābols)	80 gr. (+/- 10%)	0.2	0.5	9.1	42
Kopā :			8.4	10.4	47.0	337

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	38.5		43.9		137.8		1128

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" /nīmologs/

Saskaņots

Mārupes novada pašvaldības
Sēles sākumskolas /bērna aprūpe
Apstiprinu

Agnese Veicelovska
Page 1 of 1

SIA IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pastītijumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1660	Kukurūzas putrainu biežputra ar ķiršu iev ^{*A07}	200 gr. (+/- 10%)	5.9	2.0	49.4	240
2190	Sviestmaize ar vistas galu ^{*A01,A07}	30 gr. (+/- 10%)	4.9	3.7	9.2	90
241	Kumelišu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			10.8	5.7	59.6	334

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1929	Skābenu zupa ar galu un krējumu ^{*A01,A07}	200 gr. (+/- 10%)	3.7	11.0	14.0	170
1751	Vārīti kartupeli	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
2063	Frikadeles tomātu mērcē ^{*A01}	90 gr. (+/- 10%)	7.2	10.8	5.4	149
2152	Ziedkāpostu - gurķu salāti ar eļļu	52 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	1.6	30
57	Rudzu rupjmaize ^{*A01}	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
1842	Upenu morss	180 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.9	55
Kopā :			15.3	24.2	54.9	511

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1979	Dārzenu vinegrets	100 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	6.1	78
1192	Saldskābā maize ar sviestu ^{*A01,A07}	35 gr. (+/- 10%)	2.0	3.9	15.5	108
1635	Tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			3.6	9.1	22.6	190

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.7	38.9	137.0	1034

Sastādīja

/ Laita Strazda SIA "IK" tehnoloģa /

Saskaņots

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

SIA IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK.Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1699	Rīsu biezputra ar zemenu ievārījumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.4	7.2	44.3	252
1661	Karstmaize ar sieru *A01,A03,A07	30 gr. (+/- 10%)	4.0	3.6	10.8	94
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			9.5	10.8	56.1	350

TK.Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
119	Aukstā biešu zupa kefīru un olu *A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.8	2.7	8.7	79
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.6	160
2077	Vistas gaļa mērcē *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	11.6	3.7	162
1943	Kīnas kāpostu salāti ar papriku un krējumu *A07	60 gr. (+/- 10%)	2.0	2.6	1.9	40
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
2877	Ābolu - avenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :			22.1	17.9	64.3	510

TK.Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1820	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu *A01,A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	8.5	8.7	27.6	183
1255	Piens 2 % *A07	180 gr. (+/- 10%)	5.2	3.6	8.5	86
Kopā :			13.7	12.3	36.1	269

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	45.2	41.0	156.4	1129

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

SIA IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
Izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2073	Mannā biezputra ar āboliem un sviestu *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.2	8.4	49.6	221
2074	Sviestmaize ar biezpienu *A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	4.3	2.9	11.5	89
113	Piparmētru tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.1	5
Kopā :			10.5	11.2	62.3	315

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1041	Ziedkāpostu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	2.0	5.6	4.6	78
1742	Kartupeļu-spinātu biezenis *A07	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.4	13.7	69
2070	Sautēta cūkgala *A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	13.4	2.0	170
278	Svaigu tomātu salāti ar krējumu un zaļumiem *A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	1.6	33
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
1876	Ābolu sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.7	41
Kopā :			16.5	22.2	38.7	428

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2075	Rīsu krēms *A07	80 gr. (+/- 10%)	2.3	14.5	17.3	209
1679	Zemenu mērce	50 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	8.6	39
1409	Auglis (banāns) *A12	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			3.9	14.9	45.9	336

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus.

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	30.9	48.3	146.8	1079

Sastādīja

Laura Starza SIA IRG tehnoloģe

Saskaņots

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

SIA IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (vasara)

Mainoties
pasūtījumiem
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2065	Auzu pārslu biežputra ar sviestu *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.5	8.3	29.9	225
2066	Sviestmaize ar gurkiem un olu *A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	2.4	3.2	8.5	72
241	Kumelīšu tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			10.0	11.5	39.3	300

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1524	Svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	7.8	8.1	127
2068	Sautēti dārzeņi ar rīsiem	130 gr. (+/- 10%)	1.7	6.2	13.4	116
2067	Zivju kotlete *A01,A03,A04	55 gr. (+/- 10%)	10.8	8.0	5.0	88
1647	Lapu salāti ar redīsiem un ellu	55 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	0.7	52
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
1589	Sarkano ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	10
Kopā :			20.1	27.4	36.5	430

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1580	Kartupeļu un biezpiena placenīsi ar krējumu *A01,A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	8.2	7.7	19.9	184
54	Kefirs 2% *A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
1395	Auglis (bumbieris)	110 gr. (+/- 10%)	0.6	0.3	13.6	61
Kopā :			13.8	11.0	39.2	315

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	43.9		50.0		115.0		1045

Sastādīja

/ Lura Straziņa SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

Apstiprinu

Agnese Voicehovska