

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Auzu pārslu biezputra( pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.1	3.9	38.6	206
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā:			4.2	4.0	50.3	253
Pusdienas	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās galas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9.5	13.2	5.8	183
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Dzēriens rabarberu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	10.9	45
Kopā:			17.5	22.7	73.5	573
Launags	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.4	8
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā:			4.5	6.3	39.8	227

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	33.0	163.6	1053

Sastādīja  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprināts

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem (pārt. alerģ.)			200 gr. (+/- 10%)	1.8	1.7	40.0	183
Rudzu maize ar svaigu gurķi		*A01	50 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	13.6	66
			<b>Kopā :</b>	<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>53.6</b>	<b>248</b>
Pusdienas		23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa ar galu			150 gr. (+/- 10%)	4.5	6.4	4.3	95
Vārīti kartupeli			130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Vistas galas kotlete (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.8	142
Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)			50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
Biešu - ābolu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	8.3	63
Rudzu rupjmaize		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Karkadē tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
			<b>Kopā :</b>	<b>18.7</b>	<b>23.1</b>	<b>48.7</b>	<b>482</b>
Ļaunags		21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rudzu maize ar vārītu cūkgalu		*A01	50 gr. (+/- 10%)	6.8	5.1	13.3	129
Mežrozīšu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Anglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			<b>Kopā :</b>	<b>7.1</b>	<b>5.7</b>	<b>26.8</b>	<b>191</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģenus.

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.6	30.8	129.1	921

Sastādīja  
Inese Hohfeldte SLA, IRG tehnoloģis

Apstiprinu

## IRG Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannā biežputra ar kanēli (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.7	1.9	35.4	170	
Graudu maize ar tomātu I	*A01	35 gr. (+/- 10%)	0.2	1.3	7.3	47	
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
<b>Kopā:</b>			<b>3.4</b>	<b>3.3</b>	<b>44.7</b>	<b>228</b>	
Pusdienas		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	3.6	2.9	9.0	78	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181	
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.9	14.6	231	
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	2.9	52	
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18	
<b>Kopā:</b>			<b>19.6</b>	<b>24.6</b>	<b>70.3</b>	<b>592</b>	
Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)		300 gr. (+/- 10%)	3.0	1.4	53.7	244	
<b>Kopā:</b>			<b>3.0</b>	<b>1.4</b>	<b>53.7</b>	<b>244</b>	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	26.0		29.3		168.7		1064

Sastādīja  
/ Inese Hofeide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinājis

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar augu pienu		150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6	196
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
<b>Kopā:</b>			<b>2.6</b>	<b>2.8</b>	<b>52.9</b>	<b>249</b>
Pusdienas	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Borščs svaigu kāpostu		150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.5	9.1	67
Mājas sautējums ar vistas galu		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.5	20.2	250
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	5.9	56
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
<b>Kopā:</b>			<b>17.2</b>	<b>18.4</b>	<b>50.2</b>	<b>437</b>
Launags	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rauga pankūka (pārt. alerg.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	7.6	8.3	56.1	335
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.2	26
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.0	19
<b>Kopā:</b>			<b>8.2</b>	<b>8.5</b>	<b>66.3</b>	<b>380</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	28.1		29.8		169.4		1067

Sastādīja  
/ Inese Hofheldē SLA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Prosas biezputra (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	4.9	2.0	39.4	195
Rīsu gaļete ar ievārijumu		17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	10.6	72
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
		<b>Kopā:</b>	<b>6.1</b>	<b>2.2</b>	<b>52.0</b>	<b>278</b>
Pusdienas	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzenu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	7.5	82
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	14.9	38.3	341
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	1.6	52
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
		<b>Kopā:</b>	<b>18.4</b>	<b>23.3</b>	<b>62.3</b>	<b>545</b>
Launags	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepumi (alerģijas)		60 gr. (+/- 10%)	1.6	8.4	48.0	275
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.0	19
		<b>Kopā:</b>	<b>2.2</b>	<b>8.5</b>	<b>52.0</b>	<b>294</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.6	34.0	166.3	1116

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA IRG tehnoloģis /

Apstiprinā