

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

Maiņoties
pasūfijumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.1	3.9	38.6	206
Zemenu 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	39	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 gaļas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9.5	13.2	5.8	183
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Kopā:			17.5	22.8	78.1	594
Lauņags	38	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
Rīvīti 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 alerģēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	26.2		33.1		168.1		1075

Sastādīja
Agnese Holifelde SIA "Tēva kļūdes"

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



Ēdienkarte

15-okt.-24

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Maiņoties
pasūļūjumain
ļespējamas
izmaiļņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
	5		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
Kopā :			3.9	2.0	53.6	248
Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
	6		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	2.3	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
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā :			18.5	23.1	61.2	532
Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
	2		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rudzu maize ar vārītu cūkgaļu	*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
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			7.1	5.7	26.8	191

*ļespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Karte	29.5	30.8	141.6	971

Sastādīja
/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Apsūprīnu
Agnese Voicehovska

10.10.2024 08:51:16

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mānīties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannā biezu putra 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	
Kopā:			3.4	3.3	44.7	228	
Pusdienas		4	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	
Kopā:			19.6	24.6	70.3	592	
Lauņags		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)		300 gr. (+/- 10%)	3.0	1.4	53.7	244	
Kopā:			3.0	1.4	53.7	244	

*Iespējams ēdiens satur
norādītas grupas alerģenus

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

Sastādīja

Inese Hahfeldte SIA "IRG Tehnoloģis"

Mārupes novada pašvaldības

Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprina

Agnese Voicehovska



Ēdienkarte

17-okt.-24

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar augu pienu	5	150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6	196
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			2.6	2.8	52.9	249
Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Boršcs svaigu kāpostu	4	150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.5	9.1	67
Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	22.1	290
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
Kopā:			16.0	22.3	52.1	477
Lauņags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka (pārt. alerģ.)	2	*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
Kopā:			8.2	8.5	66.3	380

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26,8	33,7	171,2	1106

Sastādīja

Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas 1. kl. bērnū aprūpē

10.10.2024 08:51:36

KURMIŠ-EDNICA TR513

Page 1 of 1



Ēdienkarte

18-okt.-24

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Maiņoties
pasūlījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Prosas biezputra (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	4.9	2.0	39.4	195
Rīsu gaļete ar ievārījumu		17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	10.6	72
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
		Kopā :	6.1	2.2	52.0	278
Pusdienas	2	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	*Adi	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
		Kopā :	18.4	23.3	62.3	545
Launags	1	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
		Kopā :	2.2	8.5	52.0	294

*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 Holdfeldte SIA "IRG tehnoloģis"

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

10.10.2024 08:51:39

KŪRMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1