

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties pasūtījumam  
Iespējamās izmaiņas

| Brokastis                                 | 3 | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---|---|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|   |   |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| Auzu pārslu biežputra (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          |
| <b>Kopā :</b>                             |   |                   | <b>4.2</b>            | <b>4.0</b>  | <b>50.3</b> | <b>253</b> |
| Pusdienas                                 | 2 | 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         |
| Apelsīnu dzēriens                         |   | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1                   | 0.0         | 15.7        | 63         |
| <b>Kopā :</b>                             |   |                   | <b>17.5</b>           | <b>22.7</b> | <b>78.3</b> | <b>591</b> |
| Launags                                   | 1 | 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         |
| Lieziedu tēja ar cukuru                   |   | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0                   | 0.0         | 2.0         | 8          |
| <b>Kopā :</b>                             |   |                   | <b>4.5</b>            | <b>6.3</b>  | <b>39.8</b> | <b>227</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

|       | Olbalt. | / | Tauki   | / | Ogļhidr. | / | Kcal.      |
|-------|---------|---|---------|---|----------|---|------------|
| MK172 | 22 - 44 |   | 29 - 52 |   | 97 - 176 |   | 860 - 1170 |
| Kartē | 26.2    |   | 33.0    |   | 168.4    |   | 1072       |

Sastādīja  
I Inese Hofelfelde SIA IRG Tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Sāles sākumskoles māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voiechovska

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.      |
| Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.) |      | 150 gr. (+/- 10%) | 3.0                   | 4.6         | 5.7         | 79         |
| Vārīti kartupeļi                          |      | 130 gr. (+/- 10%) | 2.7                   | 0.1         | 19.9        | 94         |
| Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)       |      | 60 gr. (+/- 10%)  | 9.6                   | 10.5        | 2.3         | 142        |
| 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>17.1</b>           | <b>21.3</b> | <b>50.1</b> | <b>467</b> |
| Launags                                   | 24   | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|   |      |                   | 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         |
| <b>Kopā :</b>                             |      |                   | <b>7.1</b>            | <b>5.7</b>  | <b>26.8</b> | <b>191</b> |

 \*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

|       | Olbalt. | Tauki   | Ogļhidr. | Kcal.      |
|-------|---------|---------|----------|------------|
| MK172 | 22 - 44 | 29 - 52 | 97 - 176 | 860 - 1170 |
| Kartē | 28.1    | 29.0    | 130.5    | 906        |

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības  
Salas sēdētāja vietas masa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Brokastis                                |      | 3 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--|------|---|-------------------|---|------|------|-----|
| Mannā biezputra 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>     | 3.4   | 3.3  | 44.7 | 228 |
| Pusdienas                                |      | 2 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |      |     |
| Zivju zupa ar dārzeņiem                  | *A04 |   | 150 gr. (+/- 10%) | 3.6   | 2.9  | 9.0  | 78  |
| Vāriti 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>     | 19.6  | 24.6 | 70.3 | 592 |
| Launags                                  |      | 1 | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |      |      |     |
| Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)      |      |   | 300 gr. (+/- 10%) | 3.0   | 1.4  | 53.7 | 244 |
|  |      |   | <b>Kopā :</b>     | 3.0   | 1.4  | 53.7 | 244 |

 \*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

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

 Sastādīja  
/ Inese Holšteine SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

| Brokastis                       | 9 | 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    |
| <b>Kopā :</b>                   |   |                   | 6.1                   | 2.2     | 52.0       | 278   |

  

| Pusdienas                                  | 8 | 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                            |   | 15 gr. (+/- 10%) *A01 | 1.0                   | 0.1     | 6.6        | 32    |
| Upēņu dzēriens                             |   | 150 gr. (+/- 10%)     | 0.5                   | 0.1     | 8.3        | 39    |
| <b>Kopā :</b>                              |   |                       | 18.4                  | 23.3    | 62.3       | 545   |

  

| Launags              | 7 | 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>        |   |                   | 2.2                   | 8.5     | 52.0       | 294   |

 \*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

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

 Sastādīja  
/ Inese Hoffelde SIA IRG tehnoloģis /

 Apstiprinu  
Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicehovska