

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Graudu biezputra asorti (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.0	3.0	37.0	188	
Ievārījums		15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	38	
Rudzu maize ar svaigu gurķi	*A01	50 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	13.6	66	
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
Kopā:			6.1	3.4	61.7	299	
Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	7.5	82	
Vistas gaļas plov		180 gr. (+/- 10%)	10.8	10.1	36.7	282	
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	35	
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
Zemenu komposts		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20	
Kopā:			16.4	16.6	57.2	451	
Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138	
Vārīti cūkgaļas cīsini		45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61	
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		45 gr. (+/- 10%)	0.4	1.7	2.6	28	
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
Kopā:			9.0	11.5	23.1	237	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	31.6		31.5		142.0		987

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

Linese Holifilde SIA "IRG Tehnoloģis"

Apstiprinu

Agnese Voichevovska

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

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar auzu pārslām (pārt. alerģ.)			200 gr. (+/- 10%)	2.6	2.7	28.4	151
Baltmaizes grauzdiņš (pārt. alerģ.)		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.3	2.1	7.4	54
Burkāns			60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.9	15
			Kopā :	4.4	4.9	38.7	221
Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar pūkākāpostiem (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	2.1	1.4	5.8	45
Kartupelu biezenis ar augu pienu			100 gr. (+/- 10%)	1.8	2.7	14.9	92
Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	7.4	12.4	2.5	154
Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.9	40
Rudzu rupjmaize		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ābolu sulas dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
			Kopā :	12.9	18.7	46.1	411
Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas salāti ar ellu (spec.d.)			150 gr. (+/- 10%)	8.0	10.6	14.4	187
Graudu maize ar svaigu gurķi		*A01	30 gr. (+/- 10%)	0.1	1.3	7.0	45
Kakao dzēriens (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.9	13.8	64
			Kopā :	8.3	12.7	35.2	296

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus.

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	25.6	36.4	119.9	928

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprīnu

Agnese Voicēhovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
posūtijumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra (laktozes izsl.)		200 gr. (+/- 10%)	4.2	1.8	50.3	235
Ievārījums		15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	38
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		Kopā :	4.9	2.6	72.8	336
Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirnīšu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	6.9	66
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	11.0	13.6	27.5	282
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	1.5	37
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 :	15.0	20.3	46.0	434
Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
Saldskābā maize ar tomātu (pārt. alerģ.)		45 gr. (+/- 10%)	1.9	0.2	19.0	76
Kumelīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā :	4.9	6.6	51.2	277

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	24.8	29.5	170.0	1048

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Holmfelde SIA "IRG Tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra(pārt. alerg.)	*A01	160 gr. (+/- 10%)	3.3	3.1	30.9	165	
Saldskābmaize ar desu 70% (pārt. alerg.)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	4.4	1.9	16.3	99	
Medus tēja		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.2	7.8	37	
Kopā :			8.3	5.2	55.1	301	
Pusdienas		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	2.7	2.1	8.7	66	
Dārzeņu ragū		120 gr. (+/- 10%)	2.1	3.6	11.9	90	
Cūkgalas šnicele (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)	7.9	11.5	10.6	180	
Svaigu gurķu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.3	3.1	0.9	33	
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
Kiršu komposts		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31	
Kopā :			14.2	20.5	45.7	431	
Launags		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar augu pienu		200 gr. (+/- 10%)	3.4	3.0	59.0	276	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā :			3.7	3.6	70.3	330	

*ļespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.3	29.3	171.0	1062

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
Izmaiņas

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rīsu pārslu biežputra (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	2.1	44.3	206
Zemēņu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
Rīsu gaļete ar svaigu gurķi		22 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	5.9	54
Kimenu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
		Kopā :	3.3	2.3	57.0	287
Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	9.6	104
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.6	160
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4	209
Vitamīnu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	1.4	29
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
		Kopā :	17.4	24.9	61.6	541
Launags	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerģ.)		^{*A01} 200 gr. (+/- 10%)	1.6	1.6	34.0	157
Cepumi (alerģijas)		10 gr. (+/- 10%)	0.3	1.4	8.0	46
		Kopā :	1.8	3.0	42.0	203

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	22.5		30.2		160.6		1031

Sastādīja
Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu
Agnese Vojcehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē