

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mācīnolies
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Griķu biezputra (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	33.8	161
Rīsu gaļete ar svaigu gurķi		17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	5.8	53
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14
Kopā :			3.4	2.0	42.6	228

Pusdienas	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	14.6	99
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.7	15.5	35.6	345
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	2.9	37
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :			18.9	20.9	67.9	545

Launags	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	2.0	7.2	7.9	105
Rudzu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
Kumelišu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.0	12
Kopā :			3.9	7.5	24.2	183

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	26.3		30.4		134.6		956

 Saslādēja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

 Apsīprinu
Mārupes/novada pašvaldības
Sētas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra (pārt. alerg.)			200 gr. (+/- 10%)	4.9	2.0	39.4	195
Rīsu gaļete ar tomātu			22 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	6.0	54
Kumelīšu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			Kopā :	6.0	2.7	58.7	311
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
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu			130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4	120
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerg.)			80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
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	22.2	60.6	508
Launags		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar dārzeņiem		*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.0	8.5	28.5	213
Rīvēti burkāni			30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.4	8
Augļu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			Kopā :	5.8	8.6	31.9	232

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.7	33.6	151.2	1051

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra (laktozes izsl		160 gr. (+/- 10%)	3.3	1.5	40.3	188
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.2	26
Kimenu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			3.7	2.2	59.7	275

Pusdienas	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sakņu zupa bez krējuma		150 gr. (+/- 10%)	2.4	3.8	9.4	83
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	6.5	169
Kāpostu dilļu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	1.9	56
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
Kopā :			16.5	20.7	65.8	517

Launags	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			3.7	7.8	25.3	190

	Olhalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	23.9		30.6		150.9		982

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģenus

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voichevskis

Apstiprinu

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts (pārt. ā ^{A01})		200 gr. (+/- 10%)	4.2	2.5	45.6	225
Rudzu maize ar vārītu cūkgalu ^{*A01}		50 gr. (+/- 10%)	6.8	5.1	13.3	129
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			11.5	7.9	71.3	408

Pusdienas	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kirbju krēmzupa ar rīsu pienu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	6.3	73
Vārīti kartupeli		100 gr. (+/- 10%)	2.1	0.1	15.3	73
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.) ^{*A01, A04}		80 gr. (+/- 10%)	11.7	7.3	17.8	188
Svaigu dārzenu salāti ar ellu ^{*A09}		60 gr. (+/- 10%)	0.6	6.1	2.7	69
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.9	17
Kopā :			16.5	18.3	55.4	457

Launags	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ogas želejā ar rīsu pienu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :			3.4	2.5	49.6	236

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	31.3		28.8		176.3		1101

Sastādīja
/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprinu  Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Sākas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Rīsu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)			180 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	39.9	186
Ievāriņjums			20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
Piparmētru tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Tīrīts burkāns			80 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	3.8	21
			Kopā :	3.7	2.2	57.9	268
Pusdienas		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu		*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	19.7	160
Vāriti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.5	10.0	186
Kīnas kāpostu salāti ar ellu			50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	1.6	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
			Kopā :	18.1	23.2	88.2	642
Launags		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas (pārt. alerģ.)		*A01	100 gr. (+/- 10%)	3.1	4.2	22.1	141
Lieziedu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
			Kopā :	3.1	4.2	24.1	149

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	24.8	29.7	170.2	1059

Saslādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska