

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Četru graudu biezputra (spec. d.)			180 gr. (+/- 10%)	4.0	3.3	50.9	232
Kiršu ievārījums			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.0	20
Rudzu maize ar tomātu		*A01	45 gr. (+/- 10%)	1.9	0.4	13.1	69
Tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				6.4	3.7	70.9	331
Pusdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadētu zupa zālumiem (pārt. alerģ.)			160 gr. (+/- 10%)	8.5	10.2	6.3	154
Makaroni ar dārzeņiem		*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.0	8.5	28.5	213
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
Saldskābā maize			15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Cidoniju dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā :				15.0	20.9	59.0	487
Launags		15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu salāti ar desu (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	4.7	10.6	6.9	141
Rudzu rupjmaize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Mežrozīšu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Kopā :				6.7	10.9	22.2	213

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	28.1	35.5	152.1	1031

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Apstiprinu
Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Auzu pārslu biezputra(pārt. alerg.)		*A01	180 gr.(+/- 10%)	3.7	3.5	34.8	186
Rīsu galette ar svaigu gurķi			22 gr.(+/- 10%)	0.7	0.2	5.9	54
Kafijas dzēriens ar pienu (pārt. alerg.)		*A01	150 gr.(+/- 10%)	0.2	0.4	12.0	53
Kopā :				4.6	4.1	52.6	292
Pusdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem			150 gr.(+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Cūkgalas un dārzeņu sautējums			200 gr.(+/- 10%)	10.9	16.3	17.6	267
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu			50 gr.(+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
Saldskābā maize			15 gr.(+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Karkadē dzēriens			150 gr.(+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Kopā :				15.4	23.9	43.7	453
Launags		15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu augļu deserts			150 gr.(+/- 10%)	1.1	0.5	22.5	102
Rīsu galette ar ievārījumu			17 gr.(+/- 10%)	0.7	0.1	10.6	72
Tēja ar cukuru			150 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				2.2	0.7	35.1	184

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	22.2	28.7	131.4	929

Sastādīja
/ Inese Hohfelde 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		30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar nūdelēm (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	3.5	2.3	38.4	191	
Sviestmaize ar desu (pārt. alerģ.)	*A01	40 gr. (+/- 10%)	4.3	2.0	10.1	75	
Auglis (ābols)		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	27	
Kopā :			7.9	4.6	54.2	293	
Pusdienas		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	13.0	110	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159	
Cūkgaļas kotlete (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	8.2	10.8	3.6	147	
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	3.8	37	
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 :			15.0	19.4	77.2	547	
Launags		15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti apcepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	1.9	17.8	100	
Burkānu, puravu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.0	38	
Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
Kopā :			3.0	4.0	23.8	146	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	25.9	28.0	155.2	986

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA / IRG tehnoloģis /

Mērupes novada pašvaldības
Izstrādes sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Apslīpinu
Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.8	3.3	56.5	275	
Ābolu - zemeņu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.7	15	
Graudu maize		20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.9	10.2	52	
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			6.9	4.3	72.4	353	
Pusdienas		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	1.3	6.1	7.0	89	
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.1	18.4	87	
Cepta zivs fileja (pārt. alerģ.)	*A04	60 gr. (+/- 10%)	10.8	13.5	0.0	170	
Biešu salāti ar kiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	4.0	46	
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
Upeņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	12.0	54	
Kopā :			16.4	22.9	47.9	478	
Launags		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.9	1.6	33.2	155	
Ievārijums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.1	25	
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70	
Kopā :			2.9	1.8	55.3	250	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	29.0	175.6	1082

Saslādāja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Prosas biezputra ar kirbi (pārt. alerģ.)			200 gr. (+/- 10%)	3.2	2.6	34.3	174
Baltmaize ar ievārījumu		*A01	38 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	16.5	76
Augļu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				5.6	3.0	52.9	261
Pusdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.2	85
Vārīti rīsi			100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (piena alerģ.)		*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.7	11.1	9.1	175
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļ			60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4	63
Rudzu rupjmaize		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Rāmkalnu dzērvenu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.7	55
Kopā :				16.9	20.2	67.6	523
Launags		15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rauga pankūka (pārt. alerģ.)		*A01	100 gr. (+/- 10%)	6.3	6.9	46.7	279
Ābolu - upēņu mērce			15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Augļu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				6.9	7.1	52.0	304

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olhalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.4	30.3	172.5	1088

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska