

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	34	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
<b>Kopā :</b>			<b>6.4</b>	<b>3.7</b>	<b>70.9</b>	<b>331</b>
Pusdienas	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa zaļumiem (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 eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.3	32
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
<b>Kopā :</b>			<b>15.1</b>	<b>20.9</b>	<b>59.4</b>	<b>489</b>
Launags	3	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
Auglis ( bumbieris )		80 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	9.9	44
<b>Kopā :</b>			<b>7.1</b>	<b>11.1</b>	<b>32.1</b>	<b>257</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	28.7	35.7	162.4	1078

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hohfelda SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra( pārt. alerģ.)	*A01	180 gr. (+/- 10%)	3.7	3.5	34.8	186	
Rīsu gaļete ar svaigu gurķi		22 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	5.9	54	
Kafijas dzēriens ar pienu (pārt. alerģ.)	*A01	150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	12.0	53	
<b>Kopā :</b>			4.6	4.1	52.6	292	
Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	16.3	17.6	267	
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	1.2	35	
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37	
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13	
<b>Kopā :</b>			15.5	24.9	43.9	463	
Launags		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu augļu deserts		150 gr. (+/- 10%)	1.1	0.5	22.5	102	
Rīsu gaļete ar ievārijumu		17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	10.6	72	
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10	
<b>Kopā :</b>			2.2	0.7	35.1	184	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	22.3	29.7	131.6	939

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicēhovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		7	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)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā :			8.1	4.9	59.8	320	
Pusdienas		6	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	
Cūkgalas kotlete (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	8.2	10.8	3.6	147	
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	2.0	40	
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14	
Kopā :			15.3	20.4	62.8	502	
Launags		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti apcepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	1.9	17.8	100	
Svaigu gurķu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	3.1	1.4	36	
Liepziestu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
Kopā :			2.8	5.0	21.2	144	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	30.3	143.8	966

Sastādīja  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mānīties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
Izmaiņas

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.8	3.3	56.5	275	
Ābolu - zemenu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.7	15	
Graudu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.5	0.9	10.2	52	
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
<b>Kopā :</b>			<b>6.9</b>	<b>4.3</b>	<b>72.4</b>	<b>353</b>	
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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 ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	4.0	46	
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	12.0	54	
<b>Kopā :</b>			<b>16.4</b>	<b>22.9</b>	<b>47.9</b>	<b>478</b>	
Lauņags		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.9	1.6	33.2	155	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.1	25	
Auglis ( banāns )		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70	
<b>Kopā :</b>			<b>2.9</b>	<b>1.8</b>	<b>55.3</b>	<b>250</b>	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

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

Sastādīja  
Ivete Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis/

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	3.3	2.5	35.0	176
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
			<b>Kopā :</b>	<b>5.7</b>	<b>3.0</b>	<b>53.5</b>	<b>263</b>
Pusdienas		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar galu (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 saulespuku sēklinām un el			60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4	63
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
			<b>Kopā :</b>	<b>16.9</b>	<b>20.4</b>	<b>69.5</b>	<b>534</b>
Launags		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka (pārt. alerģ.)	*A01		100 gr. (+/- 10%)	6.3	6.9	46.7	279
Ābolu - upenu mērce			20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	4.3	19
Augļu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
			<b>Kopā :</b>	<b>6.9</b>	<b>7.1</b>	<b>53.1</b>	<b>309</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	29.6	30.5	176.0	1106

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska