

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Graudu biezputra assorti (pārt. alerģ.)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	4.0	3.0	37.0	188
Ievārijums			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
Lieziedu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :				6.1	3.4	61.7	299
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar gaļu			150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	7.5	82
Vistas gaļas plovs			180 gr. (+/- 10%)	10.8	10.1	36.7	282
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	35
Rudzu rupjmaize	*A01		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Zemeņu kompots			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā :				16.4	16.6	57.2	451
Launags		1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauri / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli			120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
Cīsiņi			45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu			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 alerģenus

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

Sastādīja
/ Inese Hofeide SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		3	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	*A01, A07		15 gr. (+/- 10%)	1.3	1.8	7.4	51
Burkāns			60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.9	15
			Kopā :	4.5	4.6	38.7	218
Pusdienas		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem (pārt. alerģ.)			150 gr. (+/- 10%)	2.1	1.4	5.8	45
Kartupeļu biezenis ar rīsu 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
Kālu salāti ar ellu			50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	3.3	34
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	18.8	44.4	405
Launags		1	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 alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	25.6	36.1	118.3	919

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

 Mārupes novada pašvaldības
Sales sākotnējās māsa bērnu aprūpē

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putrainu biežputra (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	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupelu 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
Burkānu - rutku salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	3.6	44
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 :			14.9	20.3	48.2	442

Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olhalt. /	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
Kumelišu 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 alerģēnus

	Olhalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	24.7	29.4	172.1	1055

Saslādāja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības
Galas pārtikas skolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)	*A01	160 gr. (+/- 10%)	3.3	3.1	30.9	165
Saldskābmaize ar desu 70% (pārt. alerģ.)	*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	2	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
Cūkgaļas šnicele (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	7.9	11.5	10.6	180
Kolrābju salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	1.8	38
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā:			14.8	20.4	46.6	437

Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar rīsu 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

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	26.8		29.2		172.0		1068

Saslādīja

/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rīsu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	2.1	44.3	206
Zemeņu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
Rīsu gaļe ar svaigu gurķi		22 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	5.9	54
Kīmeņu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			3.3	2.3	57.0	287

Pusdienas	3	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 eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	1.4	29
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Kopā :			17.5	24.9	77.1	601

Launags	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerģ.)		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		176.1		1091

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

 Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē