

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Malnās
pasūlījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	6	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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzenu zupa ar galu		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	85
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā :			16.4	16.6	57.2	451
Lauņags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
Vārīti cūkgāļas 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 alerģēnus

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

Sastādīja

/ Inese Holcfele, SLA "IRG" dietoloģe /

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainīties
 pastūjumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	6	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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem (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
Cūkgalas veltnītis (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,4	2,5	154
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas salāti ar eļļu (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		36,4		119,9		928

Sasādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pasūtījumiem
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putraimu 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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeļi		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 (humbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		Kopā :	4.9	6.6	51.2	277

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

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

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biežputra (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		5	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. alerģ.)		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 kompots		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	

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

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

 Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
pāsūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu pārslu biežputra (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	2.5	2.1	44.3	206
Zemenu 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	5	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
Cūkgala 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 maīze		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	4	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 Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu