

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Maiņoties  
pasūtījuma  
iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.1	3.9	38.6	206
Zemenu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<b>Kopā :</b>			<b>4.2</b>	<b>4.0</b>	<b>50.3</b>	<b>253</b>
Pusdienas	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce (pārt. alerģ.)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9.5	13.2	5.8	183
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
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>17.5</b>	<b>22.8</b>	<b>78.1</b>	<b>594</b>
Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
Rīvīti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.4	8
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<b>Kopā :</b>			<b>4.5</b>	<b>6.3</b>	<b>39.8</b>	<b>227</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	33.1	168.1	1075

Sastādīja

Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem (pārt. alerģ.)			200 gr. (+/- 10%)	1.8	1.7	40.0	183
Rudzu maize ar svaigu gurķi		*A01	50 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	13.6	66
			<b>Kopā :</b>	<b>3.9</b>	<b>2.0</b>	<b>53.6</b>	<b>248</b>
Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa ar galu			150 gr. (+/- 10%)	4.5	6.4	4.3	95
Vārīti kartupeli			130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	9.6	10.5	2.3	142
Siltā tomātu mērce (pārt. alerģ.)			50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
Biešu - ābolu salāti ar ellu			60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	8.3	63
Rudzu rupjmaize		*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ābolu kompots			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
			<b>Kopā :</b>	<b>18.5</b>	<b>23.1</b>	<b>61.2</b>	<b>532</b>
Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rudzu maize ar vārītu cūkgalu		*A01	50 gr. (+/- 10%)	6.8	5.1	13.3	129
Mežrozīšu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
			<b>Kopā :</b>	<b>7.1</b>	<b>5.7</b>	<b>26.8</b>	<b>191</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	29.5		30.8		141.6		971

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas mātes tēmu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Holifelde SIA IRG tehniķis /

Apstiprinu

Inese Voicahovska

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mannā biežputra ar kanēli (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.7	1.9	35.4	170	
Graudu maīze ar tomātu I	*A01	35 gr. (+/- 10%)	0.2	1.3	7.3	47	
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
<b>Kopā :</b>			<b>3.4</b>	<b>3.3</b>	<b>44.7</b>	<b>228</b>	
Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	3.6	2.9	9.0	78	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181	
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.9	14.6	231	
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	2.9	52	
Rudzu rupjmaīze	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32	
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18	
<b>Kopā :</b>			<b>19.6</b>	<b>24.6</b>	<b>70.3</b>	<b>592</b>	
Launags		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)		300 gr. (+/- 10%)	3.0	1.4	53.7	244	
<b>Kopā :</b>			<b>3.0</b>	<b>1.4</b>	<b>53.7</b>	<b>244</b>	

\*Iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26,0	29,3	168,7	1064

Mārupes novada pašvaldības  
 Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Sastādīja  
 / Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Brokastis	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar augu pienu		150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6	196
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
<b>Kopā :</b>			<b>2.6</b>	<b>2.8</b>	<b>52.9</b>	<b>249</b>
Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Boršcs svaigu kāpostu		150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.5	9.1	67
Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	22.1	290
Burkānu salāti ar zaļumiem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	5.9	56
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jānoģu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
<b>Kopā :</b>			<b>16.0</b>	<b>22.3</b>	<b>52.1</b>	<b>477</b>
Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rauga pankūka (pārt. alerģ.)	*A01	120 gr. (+/- 10%)	7.6	8.3	56.1	335
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.2	26
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.0	19
<b>Kopā :</b>			<b>8.2</b>	<b>8.5</b>	<b>66.3</b>	<b>380</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģenus.

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.8	33.7	171.2	1106

Sastādīja  
/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinājis: Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Maiņoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
22			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Prosas biezputra (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	4.9	2.0	39.4	195
Rīsu gaļete ar ievārījumu		17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	10.6	72
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
<b>Kopā:</b>			6.1	2.2	52.0	278
Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
5			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	7.5	82
Plovs ar cūkgalu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	14.9	38.3	341
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	1.6	52
Rudzu rupjmaize *A01		15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
<b>Kopā:</b>			18.4	23.3	62.3	545
Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
13			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepumi (alergijas)		60 gr. (+/- 10%)	1.6	8.4	48.0	275
Melnā tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.0	19
<b>Kopā:</b>			2.2	8.5	52.0	294

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.6	34.0	166.3	1116

Sastādīja  
/ Inese Hohfeldte SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Agnese Voicehovska