

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	68	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķu biezputra (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	33.8	161
Rīsu gaļete ar svaigu gurķi		17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.2	5.8	53
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14
Kopā :			3.4	2.0	42.6	228
Pusdienas	67	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupīnu zupa (1)		160 gr. (+/- 10%)	3.7	2.7	14.6	99
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.7	15.5	35.6	345
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	2.9	37
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :			18.9	20.9	67.9	545
Launags	66	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, zirnīšu salāti ar ellu		100 gr. (+/- 10%)	2.0	7.2	7.9	105
Rudzu maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
Kumelīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.0	12
Kopā :			3.9	7.5	24.2	183

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģenus

	Olball.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.3	30.4	134.6	956

Sastādīja  
/ Inese Hohfeldē SIA / IRG / tehnoloģa /

Apsūtinu  
Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

 Mācīties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	52	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Prosas biezputra (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	46.7	235
Risu galete ar tomātu		22 gr. (+/- 10%)	0.8	0.2	6.0	54
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
		<b>Kopā:</b>	<b>5.5</b>	<b>4.2</b>	<b>66.0</b>	<b>351</b>
Pusdienas	53	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	13.0	112
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4	120
Cūkgalas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		80 gr. (+/- 10%)	7.9	10.9	14.2	188
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0	35
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
		<b>Kopā:</b>	<b>15.0</b>	<b>21.9</b>	<b>60.9</b>	<b>505</b>
Launags	51	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.0	8.5	29.3	216
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	3.0	12
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
		<b>Kopā:</b>	<b>5.8</b>	<b>8.6</b>	<b>34.3</b>	<b>239</b>

 \*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	26.2	34.7	161.1	1095

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

 Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Daudzuma izmaiņas

Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts (pārt. a <sup>1</sup> 01		200 gr. (+/- 10%)	4.2	2.5	45.6	225
Rudzu maize ar vārītu cūkgalu		60 gr. (+/- 10%)	9.2	7.5	13.4	161
Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
		<b>Kopā :</b>	13.9	10.3	71.4	441
Pusdienas	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kirbju krēmzupa ar rīsu pienu (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.1	4.7	7.3	76
Vārīti kartupeļi		100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	15.1	72
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.)		80 gr. (+/- 10%)	14.8	13.3	6.3	210
Svaigu dārzeņu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	6.1	3.4	69
Saldskābā maize		10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.2	10
		<b>Kopā :</b>	19.2	24.3	40.5	461
Launags	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ogas želejā ar rīsu pienu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	2.4	2.4	33.6	165
Auglis ( banāns )		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
		<b>Kopā :</b>	3.4	2.5	49.6	236

\*iespejams ēdiens satur  
 norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	36.5		37.2		161.4		1138

Sastādīja  
 / Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
 Mārupes novada pašvaldības  
 Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
 Agnese Voicehovska

# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

Brokastis	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rīsu pārslu biezputra (pārt. alerg.)		180 gr. (+/- 10%)	2.3	1.9	39.9	186
Ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	12.2	50
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Tīrīts burkāns		60 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.0	25
Kopā:			3.4	2.2	60.1	272

  

Pusdienas	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar galu	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.0	6.6	20.0	161
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Cūkgalas stroganovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.5	11.2	186
Kīnas kāpostu salāti ar ellu		40 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	1.5	39
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:			19.0	23.3	81.6	611

  

Launags	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupelu pankūkas (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3.1	4.2	22.1	141
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā:			3.1	4.2	24.1	149

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	25.5	29.7	165.7	1032

Sastādīja  
Inese Hohfelda SLA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu  
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē