

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Griķu biezputra (pārt. alerg.)		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	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu 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 eļļu		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	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu		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 alergēnus

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

Sastādīja
/ Inese Hohfēde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	29	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Prosas biezputra (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	46.7	235
Rīsu gaļete 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
Kopā :			5.5	4.2	66.0	351
Pusdienas	30	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
Cūkgaļas 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
Kopā :			15.0	21.9	60.9	505
Launags	31	Svars	Uzturvērtības porcija			
			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
Kopā :			5.8	8.6	34.3	239

 *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
I Inese Honfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apsūpinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra (laktozes izsl.)		160 gr. (+/- 10%)	3.3	1.5	40.3	188
Jauktu ogu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
Kimeņu 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
Kopā :			3.7	2.2	59.5	275
Pusdienas	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Sakņu zupa bez krējuma		150 gr. (+/- 10%)	2.4	3.8	10.1	83
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	6.9	171
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	2.3	50
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 :			17.0	19.8	60.0	482
Launags	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :			3.7	7.8	25.3	190

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	24.4	29.7	144.9	947

Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts (pārt. ā ^{*A01})		200 gr. (+/- 10%)	4.2	2.5	45.6	225
Rudzu maize ar vārītu cūkgalu ^{*A01}		60 gr. (+/- 10%)	9.2	7.5	13.4	161
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			13.9	10.3	71.4	441
Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kabaču krēmzupa (pārt. alerģ.)		150 gr. (+/- 10%)	1.4	2.2	9.6	63
Vārīti kartupeli		100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	15.1	72
Zivju filejas kotlete (pārt. alerģ.) ^{*A01, A04}		80 gr. (+/- 10%)	14.8	13.3	6.3	210
Svaigu dārzeņu salāti ar ellu ^{*A09}		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
Kopā :			19.5	21.8	42.8	449
Launags	30	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
Kopā :			3.4	2.5	49.6	236

*iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	36.8	34.6	163.7	1125

Sastādīja

I Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rīsu pārsīu biezputra (pārt. alerģ.)		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	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu		^{*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. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.5	11.2	186
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	1.5	39
Rudzu rupjmaize		^{*A01} 15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā :			19.0	23.3	81.6	611
Launags	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu pankūkas (pārt. alerģ.)		^{*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 Hahfeldte SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu