

IRG
Vasaras nometnes ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krēju		205 gr. (+/- 10%)	3.9	5.8	10.2	110
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce		120 gr. (+/- 10%)	9.1	11.1	13.0	192
Svaigu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.3	3.1	0.9	33
Rudzu rupjmaize		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.9	59
Kopā :			19.2	21.1	86.8	617

Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biezpiens ar krējumu, locīniem		50 gr. (+/- 10%)	7.5	2.2	1.1	56
Rudzu rupjmaize ar sviestu		33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
Auzu cepumi		40 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0	13.4	168
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			12.8	12.1	29.7	320

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	32.0	33.2	116.5	937

Sastādīja
Inese Hobfelde SLA IRG tehnoloģis

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

IRG Vasaras nometnes ēdienkarte

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa ar zaļajiem zirnīšiem u		150 gr. (+/- 10%)	1.8	7.0	8.8	106
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	9.4	0.4	141
Burkānu mērce		50 gr. (+/- 10%)	1.0	4.0	2.4	50
Svaigu dārzeņu salāti ar citronu un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	2.2	58
Rudzu rupjmaize		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.2	46
Kopā :			22.5	26.0	62.7	581

Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem		40 gr. (+/- 10%)	4.5	4.2	8.0	90
Dzeramais jogurts		150 gr. (+/- 10%)	4.2	2.7	18.3	114
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			9.2	7.2	38.7	259

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	31.7	33.2	101.5	840

 Saslādīja _____
 / Inese Holfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

 Mārupes novada pašvaldības
 Sales sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

IRG
Vasaras nometnes ēdienkarte

Mainoties
pārtikas
iespējamās
izmaiņas

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krēju		200 gr. (+/- 10%)	6.6	9.6	5.8	139
Cūkgaļas plovš		180 gr. (+/- 10%)	11.9	9.9	38.3	294
Sarkano redīsu salāti ar zaļumiem un krēju		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.4	27
Rudzu rupjmaize		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ērkšķogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.3	28
Kopā :			21.6	21.9	65.0	552

Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Biezpiena plāceni		100 gr. (+/- 10%)	11.9	4.1	19.8	165
Skābs krējums 20%		20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Mežrozīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	8
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			12.8	8.7	33.9	268

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
Kartē	34.4	30.6	98.8	821

Sastādīja
Inese Hohfelde SIA /IRG/ tehnoloģis I

Apstiprinu
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG
Vasaras nometnes ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Pusdienas	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kabaču krēmzupa		200 gr. (+/- 10%)	2.0	4.1	7.7	76
Kartupeļu biezenis		130 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1	20.2	139
Zivju lodītes		70 gr. (+/- 10%)	9.7	4.0	2.6	90
Krējuma mērce ar zaļumiem		60 gr. (+/- 10%)	1.3	10.4	5.3	121
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	5.1	1.4	54
Rudzu rupjmaize		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Citronu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.0	21
Kopā :			20.0	28.0	55.6	564

Launags	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīta ola		45 gr. (+/- 10%)	5.8	5.0	0.3	70
Krējuma mērcīte ar dillēm		20 gr. (+/- 10%)	0.5	7.0	0.5	67
Rudzu rupjmaize ar sviestu		33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			8.8	14.9	16.1	234

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	28.8	43.0	71.6	797

Sastādīja _____
I Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis I

Apstiprinu _____
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

IRG
Vasaras nometnes ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti makaroni		100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Cūkgaļas gulašs		100 gr. (+/- 10%)	6.5	14.5	8.4	193
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.4	2.7	27
Rudzu rupjmaize		30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	5.4	26
Kopā :			16.6	23.8	70.4	571

Launags	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.2	105
Svaigu gurķu salāti ar krējumu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.0	25
Kefirs 2%		150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :			8.6	5.2	28.9	201

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	25.2	29.0	99.3	772

Saslādāja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska