

IRG
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2447	Graudu biezputra asorti ar ievārījumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.8	27.4	155
1659	Lieziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				5.3	2.8	28.4	159
TK Nr.	Pusdienas	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
811	Dārzu zupa ar puķkāpostiem	*A07	130 gr. (+/- 10%)	1.6	6.7	5.9	91
35	Vārīti griķi		70 gr. (+/- 10%)	3.0	0.6	23.7	112
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.9	10.7	2.1	135
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	4.1	38
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :				13.2	20.1	40.1	399
TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1920	Kliju maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.4	9.0	8.4	145
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
1395	Auglis (bumbieris)		70 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	8.7	38
Kopā :				7.2	9.3	19.1	194

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	25.6	32.3	87.6	752

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.4	3.4	15.6	107
1914	Saldskābā maize ar sviestu un tomātu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1.1	2.6	9.7	62
Kopā :				4.5	5.9	25.3	169
TK Nr.	Pusdienas	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.6	5.9	8.6	99
33	Vārīti kartupeli		70 gr. (+/- 10%)	1.4	0.1	10.7	51
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.9	10.6	7.6	178
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	15 gr. (+/- 10%)	0.7	1.1	2.3	22
1336	Kāpostu diļļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.0	39
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā :				18.7	20.9	37.6	421
TK Nr.	Launags	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	21.8	134
2221	Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kopā :				7.3	5.9	30.6	210

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	30.4	32.8	93.4	800

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
676	Omlete	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.2	7.4	1.5	97
715	Zalie zirnīši		15 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.3	8
1192	Saldskābā maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	0.9	2.5	9.3	59
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				8.0	10.1	14.2	174
TK Nr.	Pusdienas	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	1.7	3.3	6.8	64
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	10.2	11.4	26.0	252
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	1.8	30
1343	Saldskābā maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
54	Kefīrs 2%	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.4	2.0	3.8	47
Kopā :				16.6	18.9	44.6	418
TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
178	Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	18.4	128
365	Skābs krējums 20%	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	20
361	Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
1385	Auglis (ābols)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	6.8	32
Kopā :				5.2	6.3	27.6	191

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	29.8	35.2	86.3	783

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1545	Prosas biezputra	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.4	3.5	20.2	131
1560	Ābolu - zemeņu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.7	15
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				4.9	3.6	25.9	156
TK Nr.	Pusdienas	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2475	Mājas sāļvira ar krējumu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.4	7.4	5.1	106
2577	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		180 gr. (+/- 10%)	6.7	9.3	18.3	186
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	2.0	29
1343	Saldskābā maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
2125	Rāmkalnu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	9.5	40
Kopā :				12.4	18.8	41.1	386
TK Nr.	Launags	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
2020	Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	7.8	4.2	1.4	76
1924	Rudzu rupjmaize ar zaļumu sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	3.6	13.3	94
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
1409	Auglis (banāns)		50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	10.0	44
Kopā :				10.4	7.9	25.7	218

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.6	30.3	92.7	759

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.6	1.9	21.8	126
1982	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.3	3.4	9.4	90
Kopā :				8.0	5.4	31.2	216

TK Nr.	Pusdienas	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi		60 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	15.4	68
2578	Vistas giross	*A07	50 gr. (+/- 10%)	13.4	9.1	0.6	139
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	2.3	25
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un		50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	1.4	31
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	0.8	6.5	14.7	120
Kopā :				17.5	19.2	34.5	384

TK Nr.	Launags	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
106	Smalkmaizīte	*A01	50 gr. (+/- 10%)	2.9	5.7	10.0	102
1974	Kakao dzēriens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.9	3.9	30
1395	Auglis (bumbieris)		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	6.2	27
Kopā :				4.6	6.7	20.1	160

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	30.1	31.3	85.8	760

Sastādīja

Apstiprinu