

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2447	Graudu biezputra asorti ar ievārījumu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	7.6	4.1	42.6	235
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :				7.6	4.1	43.6	239

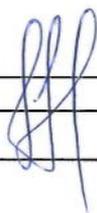
TK Nr.	Pusdienas	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	7.7	7.2	106
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
1113	Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.7	13.3	2.7	169
1278	Biešu, zaļumu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	6.7	51
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2455	Piparmētru dzēriens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.1	12
Kopā :				17.8	24.1	59.0	530

TK Nr.	Launags	22	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	146
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				7.3	9.4	22.8	211

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	32.7		37.6		125.4		980

Sastādīja



Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
14	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	5.2	24.0	165
1914	Saldskābā maize ar sviestu un tomātu	*A01,A07	55 gr. (+/- 10%)	2.0	4.3	19.2	114
Kopā :				7.3	9.5	43.1	279

TK Nr.	Pusdienas	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
6	Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	7.6	11.5	131
33	Vārīti kartupelī		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
2084	Zivju filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.9	10.6	7.6	178
1248	Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2.4	3.7	7.5	74
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.2	3.2	46
1845	Rudzu maize, pilngraudu	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	2.0	11
Kopā :				23.4	25.3	58.4	565

TK Nr.	Launags	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.7	3.2	30.7	179
2221	Kliju maize ar sviestu un gurķi	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	2.0	3.2	8.8	76
Kopā :				8.6	6.4	39.4	255

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	39.3	41.2	141.0	1099

Sastādīja



Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
676	Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	9.2	1.9	121
715	Zaļie zirnīši		15 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.3	8
1192	Saldskābā maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	1.8	4.3	18.7	111
1963	Melnā tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				10.5	13.6	23.9	250

TK Nr.	Pusdienas	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1947	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.7	5.3	8.8	95
1958	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	11.2	12.7	32.5	294
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	2.9	38
1343	Saldskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :				21.1	23.3	59.2	534

TK Nr.	Launags	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
178	Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	120 gr. (+/- 10%)	5.2	4.6	22.1	154
365	Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
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 :				6.4	9.0	31.6	237

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	37.9		46.0		114.7		1022

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1545	Prosas biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	5.3	31.1	201
1560	Ābolu - zemeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.4	30
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
Kopā :				7.3	5.5	40.5	242

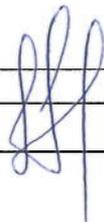
TK Nr.	Pusdienas	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2475	Mājas sālvara ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	6.2	9.5	6.1	138
2577	Cūkgālas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	18.4	240
2572	Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.1	53
1343	Saldskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	14.3	61
Kopā :				19.0	27.1	51.2	528

TK Nr.	Launags	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2020	Biezpiens ar krējumu	*A07	90 gr. (+/- 10%)	13.2	4.4	1.9	102
1924	Rudzu rupjmaize ar zaļumu sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.0	3.6	13.3	94
241	Kumelišu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
1409	Auglis (banāns)		60 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	12.0	53
Kopā :				15.9	8.1	28.2	253

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	42.2	40.6	119.9	1023

Sastādīja



Apstiprinu

IRG
Ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6.9	2.9	32.8	189
1352	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2.4	3.9	9.2	90
Kopā :				9.3	6.8	42.0	279

TK Nr.	Pusdienas	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2578	Vistas giross	*A07	60 gr. (+/- 10%)	16.1	11.0	0.8	167
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.4	2.0	3.5	38
2105	Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un		80 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.3	40
1343	Saldskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
1570	Ogu mērce ar putukrējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.0	9.7	16.1	154
Kopā :				23.3	25.1	57.6	550

TK Nr.	Launags	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
106	Smalkmaizīte	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.5	6.8	12.0	123
1974	Kakao dzēriens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.2	1.3	5.9	45
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				6.2	8.4	30.3	223

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	38,8	40.3	130.0	1051

Sastādīja



Apstiprinu