

IRG

Veģetārā ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	13	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	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	9.5	9.4	135
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.8	160
2117	Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	12.2	7.0	147
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 :				11.7	24.9	65.6	537
TK Nr.	Launags	11	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	26.6	38.4	132.0	987

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG

Veģetārā ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	11	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	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
33	Vārīti kartupeli		130 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
1704	Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2	202
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 :				18.8	25.3	46.9	498

TK Nr.	Launags	8	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	39.5	255

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	22 - 44		29 - 52		97 - 176		860 - 1170
Kartē	34.7		41.2		129.5		1033

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG

Veģetārā ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	13	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	11	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
1886	Makaroni ar dārzeņiem	*A06	200 gr. (+/- 10%)	6.6	11.3	39.0	288
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 :				16.5	21.8	65.7	527

TK Nr.	Launags	9	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	33.3	44.5	121.2	1015

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG

Veģetārā ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	13	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	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
388	Dārzeņu solanka ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.3	5.2	7.2	81
1571	Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		200 gr. (+/- 10%)	4.3	11.2	22.6	209
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:				7.8	20.7	56.4	441
TK Nr.	Launags	8	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	Kumelīšu 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	28.3	253

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	31.0	34.3	125.2	935

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Veģetārā ēdienkarte 3-6 gadu grupām

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1154	Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.2	36.4	210
1982	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.3	3.4	9.4	90
Kopā :				11.0	6.7	45.8	300
TK Nr.	Pusdienas	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
2250	Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
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 :				13.6	19.4	74.2	522
TK Nr.	Launags	7	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	30.8	34.4	150.3	1044

Sastādīja

Apstiprinu