

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1543	Četru graudu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.1	4.0	20.1	112
1728	Kiršu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	5.0	20
962	Sviestmaize ar tomātu un sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1.6	2.0	9.2	61
361	Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
<b>Kopā :</b>				5.2	6.1	35.2	200

  

TK Nr.	Pusdienas	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
4	Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	9.9	14.7	183
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	7.0	16.8	162
1387	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
1519	Cidoniju dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	8.7	35
<b>Kopā :</b>				16.0	19.0	42.1	410

  

TK Nr.	Launags	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1625	Vārītu dārzeņu salāti ar desu	*A03,A07,A10	80 gr. (+/- 10%)	4.7	5.8	5.6	94
904	Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	17 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	6.6	47
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.1	5
<b>Kopā :</b>				5.7	7.6	13.4	145

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	26.9		32.7		90.7		755

Sastādīja  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apstiprinu  
Agnese Võičehovska

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
172	Olu kultenis	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	4.5	5.3	0.7	67
715	Zaļie zirnīši		10 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	0.9	5
1348	Maize ar biezpienu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	5.3	0.5	10.2	67
362	Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	0.7	0.4	5.0	26
<b>Kopā :</b>				10.9	6.2	16.8	166

  

TK Nr.	Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		120 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	10.7	94
1868	Cūkgalas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.1	14.1	18.0	244
2122	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
1343	Saldskābā maize		10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	6.2	25
1875	Karkadē dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.0	9
<b>Kopā :</b>				14.8	20.4	37.9	397

  

TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1403	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.4	1.7	17.5	96
1107	Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3.5	7.5	8.1	121
361	Tēja ar cukuru		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.0	6
<b>Kopā :</b>				6.2	9.2	26.6	223

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	31.9	35.8	81.2	786

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apstiprinu  
Agnese Voicehovska



IRG

## Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
13	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.6	2.6	19.3	109
1236	Sviestmaize ar desu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	10.1	106
1385	Auglis (ābols)		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	5.7	26
<b>Kopā :</b>				<b>7.4</b>	<b>8.6</b>	<b>35.1</b>	<b>241</b>
TK Nr.	Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	1.6	3.9	9.7	81
35	Vārīti griķi		80 gr. (+/- 10%)	2.9	0.6	27.6	127
382	Cūkgalas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	6.5	9.8	7.0	154
1773	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	30 gr. (+/- 10%)	0.3	1.1	1.6	17
1563	Apelsīnu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	10.5	42
<b>Kopā :</b>				<b>11.2</b>	<b>15.4</b>	<b>56.4</b>	<b>422</b>
TK Nr.	Launags	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1757	Vārīti apcepti kartupeli		100 gr. (+/- 10%)	2.0	1.6	14.8	84
41	Burkānu, puravu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.1	4.4	30
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
<b>Kopā :</b>				<b>2.7</b>	<b>2.7</b>	<b>20.1</b>	<b>118</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	21.3		26.7		111.7		780

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas mēsa hēmu aprūpē  
Apstiprinu  
Agnese Voicēhovska

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1550	Mannā biežputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.0	6.1	21.9	149
1560	Ābolu - zemeņu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	10 gr. (+/- 10%)	0.0	2.3	3.6	38
113	Piparmētru tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
<b>Kopā :</b>				4.4	8.6	30.1	208

  

TK Nr.	Pusdienas	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2176	Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.4	6.2	70
33	Vārīti kartupeļi		80 gr. (+/- 10%)	1.7	0.1	12.2	58
82	Cepta zivs fileja	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	11.7	10.9	2.2	160
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.0	3.6	37
1716	Upenu morss		100 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.8	31
<b>Kopā :</b>				15.7	17.4	31.0	356

  

TK Nr.	Launags	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	130 gr. (+/- 10%)	6.5	5.2	22.7	162
1409	Auglis ( banāns )		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
<b>Kopā :</b>				7.4	5.3	38.7	232

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	27.5		31.3		99.8		796

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

08.04.2024 11:44:31

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpe

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

KURMIS-EDNICA TR513



## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
423	Prosas biezputra ar kirbi un sviestu	*A07	122 gr. (+/- 10%)	3.1	4.8	15.8	109
1036	Baltmaize ar ievārijumu	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.4	9.1	45
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
<b>Kopā :</b>				4.6	5.2	25.9	160

  

TK Nr.	Pusdienas	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	1.9	5.5	6.5	83
1283	Vārīti rīsi		60 gr. (+/- 10%)	1.3	0.1	15.4	68
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	8.2	4.8	134
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļ		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.5	2.8	56
1522	Rāmkalnu dzērvenu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	9.1	37
<b>Kopā :</b>				14.5	18.4	38.5	379

  

TK Nr.	Launags	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1186	Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4.5	5.1	24.3	163
1541	Ābolu - upenu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.6	15
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā :</b>				4.9	5.2	29.8	188

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	24.0	28.8	94.2	727

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apslīpinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolā māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska