



# Ēdienkarte

14-okt.-24

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pārtikas  
iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1342	Auzu pārslu biezputra	*A01, A07	150 gr. (+/- 10%)	6.7	7.7	27.5	206
1244	Zemēnu ievārijums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
241	Kumelīšu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
			<b>Kopā:</b>	<b>7.2</b>	<b>7.8</b>	<b>33.3</b>	<b>232</b>

TK Nr.	Pusdienas	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		100 gr. (+/- 10%)	2.8	3.4	8.9	79
35	Vārīti griķi		50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	17.3	80
21	Maltās gaļas mērce	*A01, A07	80 gr. (+/- 10%)	7.8	12.2	4.5	160
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	2.3	39
2125	Rāmkalnu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.1	10.3	44
			<b>Kopā:</b>	<b>13.0</b>	<b>19.2</b>	<b>43.3</b>	<b>401</b>

TK Nr.	Launags	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
543	Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5.2	4.5	0.3	62
1335	Krējums ar zaļumiem	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	1.9	0.3	20
1726	Saldskābā maize ar kļoļu sviestu	*A01, A07	16 gr. (+/- 10%)	0.9	1.2	7.1	43
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
			<b>Kopā:</b>	<b>6.4</b>	<b>7.5</b>	<b>8.7</b>	<b>128</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītas grupas alergēnus.

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.6	34.6	85.4	761

Sastādīja  
I Inese Holcfelde SIA "DZĪV" tehnoloģis

Apsūprinu  
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

10.10.2024 08:42:50

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1



# Ēdienkarte

15-okt.-24

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pasūļijumām  
iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1805	Piena zupa ar rīsiem	*A07	130 gr. (+/- 10%)	1.8	3.2	18.8	105
1219	Baltmaize ar olu sviestu	*A01, A03, A07	30 gr. (+/- 10%)	2.2	5.8	7.6	92
			<b>Kopā :</b>	4.1	9.0	26.4	197

TK Nr.	Pusdienas	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1941	Svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	5.0	83
33	Vārīti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.9	71
1803	Vistas gaļas kotlete	*A01, A03	65 gr. (+/- 10%)	6.9	7.5	5.8	136
924	Siltā tomātu mērce	*A01, A07	20 gr. (+/- 10%)	0.3	1.1	1.0	15
957	Biešu - ābolu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
1330	Ābolu kompots		100 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.7	39
			<b>Kopā :</b>	13.3	16.1	43.3	393

TK Nr.	Lauņags	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
467	Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01, A07, A11	50 gr. (+/- 10%)	6.6	10.0	10.3	161
1243	Mežrozīšu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.1	9
1385	Auglis (ābols)		60 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	6.8	31
			<b>Kopā :</b>	6.8	10.4	19.2	201

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	24.1	35.5	88.9	791

Sastādīja  
/ Inese Holšteine SIA "IRG" tehnologs /

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apsūprītu  
Agnese Voicehovska

10.10.2024 DR:46:34

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1



# Ēdienkarte

16-okt.-24

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK.Nr.	Brokastis	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
168	Mannā biežputra ar sviestu	*A01,A07	123 gr. (+/- 10%)	5.0	3.7	25.1	153
1352	Graudu maize ar biezpienu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.8	1.3	6.9	52
113	Piparmētru tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
<b>Kopā :</b>				<b>7.2</b>	<b>5.0</b>	<b>33.0</b>	<b>212</b>
TK.Nr.	Pusdienas	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1466	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	*A04,A07	135 gr. (+/- 10%)	2.8	2.7	7.1	65
1458	Vārīti makaroni	*A01	60 gr. (+/- 10%)	2.6	1.2	16.8	90
1632	Gulāša mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	6.6	9.0	5.8	131
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	40 gr. (+/- 10%)	0.4	1.7	1.6	23
679	Ogu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	5.5	24
<b>Kopā :</b>				<b>12.7</b>	<b>14.8</b>	<b>36.6</b>	<b>334</b>
TK.Nr.	Launags	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1251	Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6.5	4.5	29.6	189
<b>Kopā :</b>				<b>6.5</b>	<b>4.5</b>	<b>29.6</b>	<b>189</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupās alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MKI72	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.4	24.3	99.2	735

Sastādīja  
/ Inese Hofeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicehovska

10.10.2024 08:43:17

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1



# Ēdienkarte

17-okt.-24

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījumom  
iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.2	3.7	24.0	159
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :				7.5	4.3	35.4	211
TK Nr.	Pusdienas	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1147	Boršcs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	125 gr. (+/- 10%)	1.4	2.7	7.3	60
2049	Mājas sautējums ar cūkgaļu		150 gr. (+/- 10%)	11.1	14.0	15.3	235
1281	Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	2.2	31
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1518	Jānogu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.6	22
Kopā :				14.4	19.0	36.9	380
TK Nr.	Launags	32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
27	Rauga pankūka	*A01, A03, A07	50 gr. (+/- 10%)	3.9	7.2	24.6	181
1540	Jauktu ogu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.0	13
361	Tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā :				4.4	7.3	28.6	199

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.3	30.6	101.0	790

Sastādīja  
I Inese Hainfelde SIA (IIR) tehnoloģists

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Aptiprinu  
Agnese Voicehovska



# Ēdienkarte

18-okt.-24

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Maiņoties  
pāsufljumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1089	Prosas biezputra ar sviestu *A07	123 gr. (+/- 10%)	3.7	3.3	24.4	142
1350	Baltmaize ar ābolu džemu *A01	13 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	6.8	31
824	Augļu tēja ar cukuru	151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
<b>Kopā :</b>			<b>4.8</b>	<b>3.5</b>	<b>32.2</b>	<b>180</b>
TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1752	Dārzeņu zupa ar galu un krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.3	9.1	90
20	Plovs ar cūkgaļu	120 gr. (+/- 10%)	7.2	9.9	24.3	215
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu	40 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.1	29
1584	Upenu dzēriens	120 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	12.2	49
<b>Kopā :</b>			<b>11.8</b>	<b>16.4</b>	<b>46.7</b>	<b>383</b>
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
611	Kanēļa bulcina *A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
1729	Piens 2% *A07	100 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	4.5	49
<b>Kopā :</b>			<b>6.1</b>	<b>5.9</b>	<b>31.5</b>	<b>207</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	22.7	25.9	110.4	769

Sastādīja  
Inese Holcfele SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

10.10.2024 08:39:30

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1