

IRG  
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Mainoties  
pesūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības pierādījums Kcal / Proteīns / C vitamīns / Kālijs			
1542	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	6,7	7,7	27,5	203
1244	Zemenu 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	Svars	Uzturvērtības pierādījums Kcal / Proteīns / C vitamīns / Kālijs			
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	50
21	Maltās galas mērce *A01,A07	80 gr.(+/- 10%)	7,8	12,2	4,5	100
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu	40 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,3	39
1563	Apelsīnu dzēriens	100 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	10,5	42
<b>Kopā:</b>			<b>13.0</b>	<b>19.1</b>	<b>43.5</b>	<b>399</b>

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības pierādījums Kcal / Proteīns / C vitamīns / Kālijs			
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 kīpoku 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  
norādītās grupas alergēnus

	C vitamīns	/ Proteīns	/ C vitamīns	/ Kālijs
1-2-3-4	18-22	24-36	81-120	720-850
Kopā	26.6	34.5	85.5	759

Sastādīja  
Ieva Čerņakova

Apstiprinu  
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

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

Maiņoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības vērtības /g / 100g / 100g / 100g			
149	Mannā biezputra ar sviestu *A01,A07	123 gr. (+/- 10%)	5.0	3.7	25.1	153
1352	Graudu maize ar biezpienu *A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1.5	1.3	6.9	52
113	Pīparmētru 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	Svars	Uzturvērtības vērtības /g / 100g / 100g / 100g			
1476	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu *A04,A07	135 gr. (+/- 10%)	2.8	2.7	7.1	68
1458	Vārīti makaroni *A01	60 gr. (+/- 10%)	2.6	1.2	16.8	50
1632	Gulaša mērce *A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	6.6	9.0	5.8	131
1420	Jauktu dārzeņu salāti ar ellu *A09	40 gr. (+/- 10%)	0.4	1.7	1.6	23
679	Ogu dzēriens	100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.2	5.3	24
<b>Kopā :</b>			<b>12.7</b>	<b>14.8</b>	<b>36.6</b>	<b>334</b>
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības vērtības /g / 100g / 100g / 100g			
1251	Biezpiena deserts ar ogu mērci *A07	150 gr. (+/- 10%)	6.5	4.5	29.6	150
<b>Kopā :</b>			<b>6.5</b>	<b>4.5</b>	<b>29.6</b>	<b>189</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Ķīmiskā	/T-14	/O <sub>2</sub> / 100g	/Kcal
MK172	10-17	24-36	81-119	720-800
KAL	26.4	24.3	99.2	735

Sastādīja

IRG, SIA "IRG" (IRG) Ltd

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salašsākumskolas māsa bērnu aprūpē



# Ēdienkarte

04-apr.-24

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

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības vērtības			
			g	g	g	g
65	<b>Kukurūzas pārslas ar pienu</b> *A07	200 gr.(+/- 10%)	7.2	3.7	24.0	159
1345	<b>Auglis (ābols)</b>	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>			<b>7.5</b>	<b>4.3</b>	<b>35.4</b>	<b>211</b>

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības vērtības			
			g	g	g	g
1147	<b>Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu</b> *A07	125 gr.(+/- 10%)	1.4	2.7	7.3	69
1573	<b>Mājas sautējums ar vistas gaļu</b>	150 gr.(+/- 10%)	6.4	9.6	15.5	169
1281	<b>Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu</b> *A07	50 gr.(+/- 10%)	0.7	2.1	2.2	31
57	<b>Rudzu rupjmaize</b> *A01	15 gr.(+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1518	<b>Jānogu dzēriens</b>	100 gr.(+/- 10%)	0.3	0.1	5.6	22
<b>Kopā :</b>			<b>9.7</b>	<b>14.6</b>	<b>37.1</b>	<b>334</b>

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības vērtības			
			g	g	g	g
27	<b>Rauga pankūka</b> *A01,A03,A07	50 gr.(+/- 10%)	3.9	7.2	24.6	181
1540	<b>Jauktu ogu mērce</b>	10 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	3.0	13
361	<b>Tēja ar cukuru</b>	151 gr.(+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
<b>Kopā :</b>			<b>4.4</b>	<b>7.3</b>	<b>28.6</b>	<b>199</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Ķīm.Š.	Tauki	Ogļhidr.	Kaol.
MK172	18 - 73	24 - 36	81 - 120	720 - 810
Kart.	21.6	26.2	101.2	744

Sastādīja

Ilze P. (MK172) SIA "IRG" Valsts iestāde

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Sāpņu sākumskolas māsa bērnu aprūpē

# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības vērtības g / 100 g / 100 ml / 100 g / 100 ml			
1129	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 vērtības g / 100 g / 100 ml / 100 g / 100 ml			
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu *A07	150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.3	9.1	90
26	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	Upēņu 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 vērtības g / 100 g / 100 ml / 100 g / 100 ml			
611	Kanēļa bulcīna *A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
1819	Piens 2% *A07	100 gr. (+/- 10%)	1.0	2.0	2.0	22
<b>Kopā:</b>			<b>4.1</b>	<b>5.9</b>	<b>29.0</b>	<b>180</b>

 \*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Ķīmiskā enerģija	Proteīns	Ķīmiskā enerģija	Ķīmiskā enerģija
MK172	10 - 10	24 - 26	61 - 120	718 - 720
Kopā	20.7	25.9	107.9	742

Sastādīja

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska