



# Ēdienkarte

29-apr.-24

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

Māimoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1542	Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.7	7.7	27.5	206
1244	Zemeņu ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
241	Kumelišu 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	7	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
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	9	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 ķiploku sviestu	*A01,A07	16 gr. (+/- 10%)	0.9	1.2	7.1	43
1659	Lieziedu 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

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	26.6		34.5		85.5		759

Sastādīja

I Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģists I

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

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

Mainolies  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	17	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	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1952	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01, A07	130 gr. (+/- 10%)	2.1	4.0	4.0	63
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 eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	7.0	48
57	Rudzu rupjmaize	*A01	5 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.2	11
1474	Karkadē tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	1.0	5
<b>Kopā :</b>				12.5	14.8	35.9	350
TK Nr.	Launags	16	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)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>				6.9	10.6	23.8	222

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	23.4	34.5	86.0	768

Sastādīja  
/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicehovska

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

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
168	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%)	1.8	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	7	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	Gulaša 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	5.3	24
<b>Kopā :</b>				<b>12.7</b>	<b>14.8</b>	<b>36.6</b>	<b>334</b>

  

TK Nr.	Launags	24	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 grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.4	24.3	99.2	735

Sāstādīja  
/ Inese Hohfelde SLA "KRC" tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpe

Agnese Voicehovska



# Ēdienkarte

IRG

Ēdienkarte 1-2 gadu grupām (ziema)

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				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	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1752	Dārzenu zupa ar gaļu 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 eļļu		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	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
611	Kanēļa bulciņa	*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

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	20.7		25.9		107.9		742

Sastādīja

/ Inese Holcfeide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

 Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē