

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainolies  
pasūlījumam  
iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1727	Graudu biezputra asorti ar sviestu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.5	3.9	18.2	124
482	Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1	7.9	87
1659	Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
<b>Kopā:</b>				<b>9.0</b>	<b>8.0</b>	<b>28.0</b>	<b>219</b>
TK Nr.	Pusdienas	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.8	6.4	6.5	98
1794	Vistas galas plovš		100 gr. (+/- 10%)	5.6	6.5	19.3	171
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		30 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	1.1	31
57	Rudzu rupjmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1394	Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.7	33
<b>Kopā:</b>				<b>10.1</b>	<b>15.7</b>	<b>39.0</b>	<b>355</b>
TK Nr.	Launags	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1298	Cepti kartupeli		80 gr. (+/- 10%)	1.6	4.1	11.8	92
1472	Vāriti cūkgaļas cīsini		45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0.4	1.1	1.7	18
824	Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā:</b>				<b>8.2</b>	<b>8.8</b>	<b>16.1</b>	<b>181</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27,3	32,5	83,2	756

Sastādīja  
Inese Flohfelde SIA "BZ tehnoloģis"

Apslīpīnu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas masa bēmu aprūpē  
Agnese Votcehovska

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	29	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1796	Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	4.5	16.2	105
1265	Baltmaizes grauzdiņš	*A01,A07	8 gr. (+/- 10%)	0.7	1.0	4.0	27
982	Burkāns		60 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	2.9	15
<b>Kopā :</b>				<b>4.8</b>	<b>5.6</b>	<b>23.0</b>	<b>148</b>

TK Nr.	Pusdienas	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzenu zupa ar pukkāpostiem	*A07	130 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	5.7	80
1978	Kartupelu biezenis	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.4	1.4	8.2	52
2195	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	9.1	6.5	145
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	4.9	40
57	Rudzu rupjmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
<b>Kopā :</b>				<b>13.2</b>	<b>18.1</b>	<b>41.0</b>	<b>386</b>

TK Nr.	Launags	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
524	Vistas gaļas salāti	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	4.8	7.9	8.5	126
1138	Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.1	8.1	67
1974	Kakao dzēriens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.9	3.9	30
<b>Kopā :</b>				<b>6.3</b>	<b>11.9</b>	<b>20.6</b>	<b>223</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	18 - 30		24 - 36		81 - 120		720 - 800
Kartē	24.3		35.6		84.6		757

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

*Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis*

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

IRG  
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījumiem  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1031	Kukurūzas putrainu biezputra ar sviestu <sup>*A07</sup>		123 gr. (+/- 10%)	2.4	3.7	17.3	107
824	Augļu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>				<b>3.1</b>	<b>4.4</b>	<b>29.7</b>	<b>166</b>

TK Nr.	Pusdienas	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2189	Kartupeļu un zirnīšu zupa		120 gr. (+/- 10%)	1.9	2.7	5.5	54
1629	Makaroni ar galu un dārzeņiem <sup>*A01</sup>		120 gr. (+/- 10%)	7.4	8.8	19.1	199
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējū <sup>*A07</sup>		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	1.7	29
57	Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>		10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1656	Jogurts ar ogām <sup>*A07</sup>		130 gr. (+/- 10%)	3.9	3.0	8.9	81
<b>Kopā:</b>				<b>14.6</b>	<b>16.7</b>	<b>39.5</b>	<b>384</b>

TK Nr.	Launags	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1379	Biezpiens ar krējumu <sup>*A02</sup>		75 gr. (+/- 10%)	9.6	6.6	1.6	106
1726	Saldskābā maize ar kīpoku sviestu <sup>*A01,A07</sup>		17 gr. (+/- 10%)	1.0	1.4	7.6	46
241	Kumelišu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
1395	Auglis ( bumbieris )		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
<b>Kopā:</b>				<b>11.5</b>	<b>8.3</b>	<b>22.5</b>	<b>213</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	29.3	29.4	91.7	763

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja  
I Inese Holcfele SIA "IRG" /diētiķe/

Apstiprinu Agnese Voicehovska

IRG  
Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr./	Kcal.
169	Omelete ar dārzeņiem	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	4.8	5.6	1.6	76
1236	Sviestmaize ar desu	*A01,A07	34 gr. (+/- 10%)	3.5	3.7	7.4	76
1271	Medus tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.9	28
<b>Kopā :</b>				<b>8.7</b>	<b>9.4</b>	<b>14.9</b>	<b>180</b>

TK Nr.	Pusdienas	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr./	Kcal.
697	Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	100 gr. (+/- 10%)	1.8	1.4	5.8	44
233	Dārzeņu ragū		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.6	6.1	44
421	Cūkgalas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	5.7	155
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	1.0	25
57	Rudzu rupjmaize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.4	21
1719	Kiršu kompots		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.7	21
<b>Kopā :</b>				<b>13.0</b>	<b>16.1</b>	<b>27.7</b>	<b>311</b>

TK Nr.	Launags	27	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt./	Tauki	Ogļhidr./	Kcal.
1086	Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.6	3.3	31.7	182
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā :</b>				<b>6.0</b>	<b>3.9</b>	<b>43.1</b>	<b>234</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	27.7	29.4	85.7	725

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicēhovska

## IRG Ēdienkarte 1-2 gadu grupām

 Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1797	Rīsu pārslu biežputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.4	4.2	15.6	100
1244	Zemenu ievārijums		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.8	20
1107	Graudu maize ar sieru un sviestu	*A01,A07	31 gr. (+/- 10%)	4.6	7.4	4.5	108
1721	Kimenu tēja ar cukuru		151 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
<b>Kopā:</b>				7.1	11.7	25.9	232

TK Nr.	Pusdienas	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		100 gr. (+/- 10%)	2.5	2.7	7.1	63
35	Vārīti griķi		50 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	17.3	80
2429	Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.2	15.0	6.3	195
39	Vitamīnu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	1.3	1.8	1.7	29
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
<b>Kopā:</b>				13.8	19.9	32.6	369

TK Nr.	Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	2.7	26.4	146
93	Baltmaize apcepta olā	*A01,A03,A07	10 gr. (+/- 10%)	0.8	1.2	2.7	25
<b>Kopā:</b>				5.1	3.9	29.1	171

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
Kartē	26.0	35.6	87.6	772

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja  
Ivete Hohfeldte SLA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu Agnese Voicehovska