



# Ēdienkarte

02-apr.-24

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerg.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības vērtības kJ / kcal / g / mg / μg			
Auzu pārslu biežputra( pārt. alerg.)	*A01	200 gr.(+/- 10%)	4.1	3.9	38.6	209
Zemeņu ievārījums		20 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	39
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<b>Kopā :</b>			<b>4.2</b>	<b>4.0</b>	<b>50.3</b>	<b>253</b>
Pusdienas		Svars	Uzturvērtības vērtības kJ / kcal / g / mg / μg			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr.(+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	80 gr.(+/- 10%)	9.5	13.2	5.8	183
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu		50 gr.(+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	43
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr.(+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Apelsīnu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
<b>Kopā :</b>			<b>17.5</b>	<b>22.7</b>	<b>78.3</b>	<b>591</b>
Launags		Svars	Uzturvērtības vērtības kJ / kcal / g / mg / μg			
Cepti kartupeļi		120 gr.(+/- 10%)	2.4	6.1	17.8	138
Rīvēti burkāni		30 gr.(+/- 10%)	0.3	0.1	1.4	8
Saldskābā maize		30 gr.(+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<b>Kopā :</b>			<b>4.5</b>	<b>6.3</b>	<b>39.8</b>	<b>227</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Uzturvērtības vērtības kJ / kcal / g / mg / μg
MIK172	22 - 44    29 - 52    97 - 176    117 - 117
Kopā	26.2    33.0    168.4    1072

Sastādīja

IRG, MĀRUPES PAŠVALDĪBAS  
SALAS SĀKUMSKOLAS MĀSA BĒMU APRŪPĒ

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



# Ēdienkarte

03-apr.-24

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Mainoties  
pesūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības vērtības (100g produkta uz 100g)			
			Ēn.	Ēn.	Ēn.	Ēn.
Mannā biezputra ar kanēli (pārt. alerģ.)	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.7	1.9	35.4	170
Graudu maize ar tomātu I	*A01	35 gr. (+/- 10%)	0.2	1.3	7.3	47
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
<b>Kopā:</b>			<b>3.4</b>	<b>3.3</b>	<b>44.7</b>	<b>228</b>
Pusdienas		Svars	Uzturvērtības vērtības (100g produkta uz 100g)			
			Ēn.	Ēn.	Ēn.	Ēn.
Zivju zupa ar dārzeņiem	*A04	150 gr. (+/- 10%)	3.6	2.9	9.0	78
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.1	33.6	181
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.9	14.6	231
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	2.9	52
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
<b>Kopā:</b>			<b>19.6</b>	<b>24.6</b>	<b>70.3</b>	<b>592</b>
Launags		Svars	Uzturvērtības vērtības (100g produkta uz 100g)			
			Ēn.	Ēn.	Ēn.	Ēn.
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerģ.)		300 gr. (+/- 10%)	3.0	1.4	53.7	241
<b>Kopā:</b>			<b>3.0</b>	<b>1.4</b>	<b>53.7</b>	<b>244</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Ēn.	Ēn.	Ēn.	Ēn.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	511 - 1173
Kopā:	26.0	29.3	168.7	1064

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

1. līnija PE 10116 SIA "KURMIS-EDNICA" (reģ. Nr. 40103001001)



# Ēdienkarte

04-apr.-24

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

Maltītes  
pasūtījamam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības vērtības (100 gr. (+/- 10%))			
		Proteīns	Ļaunais tauks	Ķīmiķi	Kalorijas
Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	150 gr. (+/- 10%)	2,6	2,2	41,6	196
Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,3	51
<b>Kopā:</b>		<b>2,6</b>	<b>2,8</b>	<b>52,9</b>	<b>249</b>
Pusdienas	Svars	Uzturvērtības vērtības (100 gr. (+/- 10%))			
		Proteīns	Ļaunais tauks	Ķīmiķi	Kalorijas
Borščs svaigu kāpostu	150 gr. (+/- 10%)	1,6	2,5	9,1	67
Mājas sautējums ar vistas galu	200 gr. (+/- 10%)	13,5	12,5	23,2	250
Burkānu salāti ar zaļumiem un ellu	80 gr. (+/- 10%)	0,8	3,1	5,9	56
Rudzu rupjmaize	*A01 15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	8,4	33
<b>Kopā:</b>		<b>17,2</b>	<b>18,4</b>	<b>50,2</b>	<b>437</b>
Launags	Svars	Uzturvērtības vērtības (100 gr. (+/- 10%))			
		Proteīns	Ļaunais tauks	Ķīmiķi	Kalorijas
Rauga pankūka (pārt. alerģ.)	*A01 120 gr. (+/- 10%)	7,6	8,3	56,1	335
Jauktu ogu mērce	20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	6,2	26
Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,0	19
<b>Kopā:</b>		<b>8,2</b>	<b>8,5</b>	<b>66,3</b>	<b>380</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

	Proteīns	Ļaunais tauks	Ķīmiķi	Kalorijas
MK102	22 - 44	29 - 52	97 - 176	217 - 410
Kopā	28.1	29.8	169.4	1067

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Ēdienkarte 3-6 gadu grupām (piena alerģ.)

 Mainīties  
 pasūtījumam  
 iespējamās  
 izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības p. vērtības E / T / O <sub>2</sub> / Kcal			
Prosas biezputra (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	4.9	2.0	59.4	195
Rīsu gaļete ar ievārījumu	17 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	10.6	72
Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
<b>Kopā :</b>		<b>6.1</b>	<b>2.2</b>	<b>52.0</b>	<b>278</b>
Pusdienas	Svars	Uzturvērtības p. vērtības E / T / O <sub>2</sub> / Kcal			
Dārzenu zupa ar gaļu	150 gr. (+/- 10%)	3.4	4.1	7.5	92
Plovs ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12.4	14.9	38.3	341
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.2	1.6	52
Rudzu rupjmaize <sup>*A01</sup>	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Upenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	8.3	39
<b>Kopā :</b>		<b>18.4</b>	<b>23.3</b>	<b>62.3</b>	<b>545</b>
Launags	Svars	Uzturvērtības p. vērtības E / T / O <sub>2</sub> / Kcal			
Cepumi (alerģijas)	60 gr. (+/- 10%)	1.6	8.4	48.0	273
Melnā tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.0	19
<b>Kopā :</b>		<b>2.2</b>	<b>8.5</b>	<b>52.0</b>	<b>294</b>

 \*iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alerģēnus

	E	T	O <sub>2</sub>	Kcal
MK172	22 - 41	29 - 52	97 - 178	772 - 1172
Kopā	26.6	34.0	166.3	1116

Sastādīja



Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības  
 Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

  
 Agnese Voicehovska