

SIA IRG

Ēdienkarte 3-6 g.v.(piena un to produktu izslēgšana)

Mācīto
pastiprināt
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2933	Prosas biezputra ar zemenu ievārījumu (pārt	200 gr. (+/- 10%)	5.0	2.7	43.3	218
2500	Rudzu maize ar desu 70% *A01	45 gr. (+/- 10%)	3.8	1.0	13.4	86
2419	Kakao (spec.piens)	150 gr. (+/- 10%)	0.5	1.6	6.7	44
Kopā:			9.3	5.3	63.4	348
TK Nr.	Pusdiens	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2197	Dārzeņu zupa ar vistas fileju (bez krējuma)	160 gr. (+/- 10%)	3.2	8.6	6.6	118
239	Vārīti makaroni *A01	90 gr. (+/- 10%)	4.3	1.9	24.4	132
2055	Kurzemes stroganovs (pārt.alerg.)	90 gr. (+/- 10%)	5.7	10.0	4.5	132
1307	Kāpostu un burkānu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.0	34
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
679	Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	2.7	13
Kopā:			15.2	22.9	48.3	465
TK Nr.	Lauņags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1626	Piena zupa ar rīsiem (pārt.alerg.)	200 gr. (+/- 10%)	2.1	1.3	33.3	158
2490	Cepumi (alergijas) <i>(izslēgt A03; A07; A08)</i>	20 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	13.6	98
1385	Auglis (ābols)	80 gr. (+/- 10%)	0.2	0.5	9.1	42
Kopā:			3.4	5.9	56.0	297

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	27.9	34.1	167.7	1110

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģe /

Saskaņots

Apstiprinā

Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskola, Rāsa bērnu aprūpe



27-aug.-24

Ēdienkarte

SIA IRG

Ēdienkarte 3-6 g.v.(piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.
1603
407
2183
241

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	Kukurūzas putrainu biezputra(laktozes iz	150 gr. (+/- 10%)	2.3	1.0	26.0	123
	Kiršu ievārījums	10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.1	25
	Saldskābā maize ar vistas gaļu *A01	45 gr. (+/- 10%)	5.3	1.4	15.5	95
	Kumelišu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
		Kopā :	7.7	2.4	48.5	247

TK Nr.
2444
1751
2218
2152
57
1842

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	Skābenu zupa ar gaļu (bez krējuma)	200 gr. (+/- 10%)	4.3	9.8	10.8	150
	Vārīti kartupeli	100 gr. (+/- 10%)	2.0	0.1	14.8	70
	Frikadeles tomātu mērcē (pārt.alerg.)	90 gr. (+/- 10%)	7.3	10.7	7.4	156
	Ziedkāpostu - gurķu salāti ar ellu	52 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	1.6	30
	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
	Upenu morss	180 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.9	55
		Kopā :	15.9	22.9	53.7	497

TK Nr.
1979
1343
1635

Lauņags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	Dārzeņu vinegrēts	100 gr. (+/- 10%)	1.6	5.2	6.1	78
	Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.1	18.6	74
	Tēja ar cukuru	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
		Kopā :	3.5	5.3	25.7	155

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	360 - 1170
Karš	27.1	30.6	127.8	900

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas ēdiena bēmu aprūpe

Apstiprināts _____
Agnese Voicēhova

Sastādīja _____

Saskaņots _____

/ Laura Strazdā SIA "IRG" tehnoloģis /

KURMIS-ĒDNICA TR824

Page 1 of 1

07.06.2024 12:20:20

Ēdienkarte

SIA IRG

Ēdienkarte 3-6 g.v. (piena un to produktu izslēgšana)

Mainības
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2698	Rīsu biezputra ar zemu ievārījumu (pārt.a	200 gr. (+/- 10%)	2.8	1.4	43.5	202
2500	Rudzu maize ar desu 70% *A01	45 gr. (+/- 10%)	3.8	1.0	13.4	86
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			6.6	2.4	57.9	292

TK Nr.	Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1729	Biešu zupa ar galu *A09	150 gr. (+/- 10%)	3.1	4.1	7.4	80
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.1	0.7	29.8	138
2328	Vistas gala dārzeņu mērcē (pārt.alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	9.1	11.5	9.0	177
627	Kīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	2.4	2.2	1.9	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
2877	Ābolu - avenu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :			19.0	18.6	63.6	501

TK Nr.	Lauņags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
2705	Kartupeļu pankūkas (bez olas) *A01	150 gr. (+/- 10%)	3.4	10.0	23.7	205
2789	Auzu piens	180 gr. (+/- 10%)	0.5	2.7	10.8	70
Kopā :			3.9	12.7	35.5	275

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
MK172	22.5	33.7	157.0	1069

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsu bērnu aprūpe

Apstiprināts: Agnese Voicēnovska

Sastādīja

I. Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģe

Saskaņots

KURMIS-EDNICA TR824

Ēdienkarte

SIA IRG

Ēdienkarte 3-6 g.v.(piena un to produktu izslēgšana)

Mānīties
pasūtījumam
Iespējamās
Izmaiņas

TK.Nr.
2937
2551
113

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar āboliem (pārt. alerg.)	*A01		200 gr. (+/- 10%)	3.6	2.2	53.0
Graudu maize ar gurķi	*A01	32 gr. (+/- 10%)	2.1	1.6	7.7	54
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	1.1	5
		Kopā:	5.8	3.8	61.8	224

TK.Nr.
2447
2448
2070
1799
57
1876

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Ziedkāpostu zupa (bez krējuma)			200 gr. (+/- 10%)	1.8	10.8	7.7
Kartupeļu - spinātu biezenis (pārt.alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	2.1	0.2	14.5	70
Sautēta cūkgala	*A01	100 gr. (+/- 10%)	12.8	16.8	2.6	213
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	1.5	46
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.7	41
		Kopā:	18.4	32.1	43.3	544

TK.Nr.
2204
1679
1409

Lauņags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu biezputra (spec.piens)			160 gr. (+/- 10%)	2.1	0.7	27.4
Zemenu mērce		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	8.0	36
Auglis (banāns)	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		Kopā:	3.7	1.0	55.5	251

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	27.9	36.9	160.6	1019

Mārupes novada pašvaldības
Sales sākumskolā irasa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" (diemleģe) /

Saskaņots

Apstiprinā

Agnese Voičehovska

Ēdienkarte

SIA IRG

Ēdienkarte 3-6 g.v. (piena un to produktu izslēgšana)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.
2528
1244
2551
241

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
	*A01	200 gr. (+/- 10%)	9.7	6.5	55.3	319
		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	6.1	25
	*A01	32 gr. (+/- 10%)	2.1	1.6	7.7	54
		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
		Kopā :	11.9	8.2	70.1	402

TK Nr.
1764
2068
2219
1647
57
1589

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
		200 gr. (+/- 10%)	4.0	12.7	9.8	171
		130 gr. (+/- 10%)	2.3	6.8	19.4	148
	*A04	60 gr. (+/- 10%)	11.0	9.9	6.4	107
		55 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	0.8	52
	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	7.2	37
		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	2.1	10
		Kopā :	19.3	34.7	45.7	525

TK Nr.
1298
2604
1635
1395

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
		100 gr. (+/- 10%)	2.0	5.1	14.8	115
		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.3	9
		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
		110 gr. (+/- 10%)	0.6	0.3	13.6	61
		Kopā :	3.1	5.5	31.7	192

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupās alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	32 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
Kartē	34.3	48.4	147.5	1119

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas / 1. kl. bērnū aprūpe

Apstiprināt: Agnese Voicēhovska

Sastādīja

/ Laura Straziņa SIA "IRG" tehnoloģis /

Saskaņots

KURMIS-EDNICA TR824

Page 1 of 1