



Ēdienkarte

No 07-okt.-24
Līdz 11-okt.-24

IRG Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Mainoties pasūģumam iespējamus izmaiņas

TK Nr.	Firdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
1441	Vistas gaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā:				20.4	23.7	67.4	574

TK Nr.	Otrdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem	*A07	155 gr. (+/- 10%)	2.2	8.2	6.8	110
854	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
1081	Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5	163
2144	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1455	Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Kopā:				19.5	28.3	70.7	624

TK Nr.	Trešdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2189	Kartupeļu un zirnīšu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	6.9	66
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.5	16.3	29.3	324
278	Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1656	Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1	124
Kopā:				24.6	28.4	65.8	633

TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
2226	Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	2.6	13.2	97
2077	Dārzeņu ragū		200 gr. (+/- 10%)	3.4	8.1	19.3	168
421	Cūkgāļas šnicēle	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
110	Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1719	Kīršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā:				21.0	29.1	63.1	606

TK Nr.	Piektdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
2429	Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.2	15.0	6.3	195
39	Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
1343	Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
2120	Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:				21.0	22.3	76.7	599

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē
Olbalt. /Tauki /Ogļhidr. /Kcal.
106.5 131.8 343.7 3035

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģists /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 07-okt.-24

Līdz 11-okt.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		38				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Zemenu komposts		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
		Kopā:	23.8	28.5	90.4	725
Otrdiena		31				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	10.5	9.4	143
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	7.4	28.0	208
Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5	163
Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	64
		Kopā:	21.6	31.6	86.7	728
Trešdiena		36				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirniņu zupa		200 gr. (+/- 10%)	2.6	4.0	9.3	85
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	20.1	38.5	402
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1	124
		Kopā:	26.6	33.0	77.3	726
Ceturtdiena		18				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	3.1	17.7	127
Dārzeņu ragū		250 gr. (+/- 10%)	4.2	10.2	24.1	210
Cūkgāļas šņicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	24.0	111
Kiršu komposts		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
		Kopā:	24.5	31.9	82.7	725
Piektdiena		34				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.8	18.3	8.8	237
Vitamīnu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Ūdens ar citronu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	0.3	4
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
		Kopā:	23.3	26.0	94.2	711

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.8	150.9	431.4	3615

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Holšteide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Inese Voicehovska



Ēdienkarte

No 07-okt.-24

Līdz 11-okt.-24

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Mainoties	pastūlūmam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	11.7	165
Dārzeņu risoto		250 gr. (+/- 10%)	4.9	13.0	53.0	348
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Zemenu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā:			12.9	27.4	84.7	644
Otrdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.5	10.5	9.4	143
Kartupeļu biezenis ar sieru	*A07	180 gr. (+/- 10%)	10.2	12.4	24.9	257
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.3	48
Kopā:			15.7	25.3	66.8	565
Trešdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu un zirņiņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	7.3	67
Pasta ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.6	7.3	39.0	252
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	2.2	51
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	14.1	124
Kopā:			17.8	19.4	75.8	558
Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Rīsu zupa ar tomātiem		150 gr. (+/- 10%)	1.9	3.1	15.4	97
Dārzeņu ragū		130 gr. (+/- 10%)	2.2	5.3	14.2	114
Rīvmaizē apcepts siers	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	11.3	16.0	2.2	202
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā:			18.3	28.8	58.8	564
Piektdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Grūbas ar sēnēm	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.4	7.4	53.9	302
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	5.2	2.8	64
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Ūdens ar citronu		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	3
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:			18.8	17.0	101.5	617

*Iespējams ēdliens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	83.5	117.9	387.7	2947

Sastādīja
I Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprināja
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska



Ēdienkarte

No 07-okt.-24
Līdz 11-okt.-24

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Vārīti cūkgaļas cīsini		45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.4	31
Augļu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	6
Kopā:			9.7	13.4	26.3	271
Otrdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	90 gr. (+/- 10%)	7.1	6.7	44.4	270
Ābolu - zemenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.4	30
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.0	1.0	6.2	42
Kopā:			9.1	7.7	57.9	342
Trešdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.3	5.7	1.8	101
Saldskābā maize ar kiploku sviestu	*A01,A07	34 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5	15.1	90
Kumelīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:			13.4	8.5	31.3	258
Ceturtdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.8	3.6	52.3	276
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			9.1	4.2	63.7	329
Piektiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.2	36.4	210
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	3.5	3.0	8.6	75
Auzu cepumi	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	3.5	6.7	84
Kopā:			12.6	9.8	51.7	369

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0-0	0-0	0-0	0-0
Kariē	54.0	43.6	231.0	1569

Sastādīja
I Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu Agnese Vojcehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē