



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 08-apr.-24

Līdz 12-apr.-24

	Maiņoties	pasūtījumam	iespejamas	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1750	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5 5.3 9.7 101
1129	Makaronu sautējums ar cukgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.1 14.0 37.8 333
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0 4.1 6.4 67
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0 0.1 6.6 32
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 8.1 33
	Kopā:			17.7 23.5 68.6 565
TK Nr.	Otrdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7 5.5 12.8 112
854	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5 4.1 20.2 139
1631	Cukgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4 12.1 11.5 196
1145	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0 2.1 5.7 46
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0 0.1 6.6 32
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4 0.3 3.6 18
	Kopā:			19.0 24.2 60.4 542
TK Nr.	Trešdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1425	Sakņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4 7.4 9.2 123
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2 0.2 25.6 113
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.1 11.4 8.1 189
1336	Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1 2.2 3.3 37
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0 0.1 6.6 32
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1 3.0 5.7 70
	Kopā:			27.0 24.3 58.5 564
TK Nr.	Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
246	Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.0 14.5 10.1 204
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8 0.1 18.6 74
1415	Biezpiena krēms ar ievārijumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8 9.4 24.1 221
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3 0.6 11.4 52
	Kopā:			19.9 24.6 64.2 551
TK Nr.	Piektdiena	16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.0 7.8 20.4 173
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.8 34.5 159
149	Cukgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4 13.8 4.8 189
1092	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8 2.2 2.7 44
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0 0.1 6.6 32
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 15.8 63
	Kopā:			21.8 24.8 84.7 660

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	105.4	121.3	336.4	2883

Sastādīja _____
/ Ines Hofelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 08-apr.-24
Līdz 12-apr.-24

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējams	izmaiņas		
		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pirmdiena		19					
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.6	6.3	12.9	128	
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.8	16.3	48.9	406	
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67	
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44	
Kopā:			22.5	27.2	98.7	740	
Otrdiena		16					
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149	
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9	171	
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01, A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	14.5	13.4	229	
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	5.7	46	
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24	
Kopā:			23.8	29.7	85.7	714	
Trešdiena		18					
Sakņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	5.0	8.4	12.3	147	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148	
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	14.0	13.5	10.8	223	
Kāpostu dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	3.3	37	
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70	
Kopā:			31.0	27.8	85.3	720	
Ceturtdiena		23					
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	310 gr. (+/- 10%)	8.5	16.5	12.9	236	
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147	
Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	11.8	11.3	29.4	267	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54	
Kopā:			24.1	28.7	90.9	704	
Piektdiena		18					
Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01, A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	9.3	27.4	219	
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191	
Cūkgaļas stroganovs	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	4.8	189	
Kīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	2.7	44	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84	
Kopā:			24.6	26.5	110.5	791	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	126.1	139.9	471.0	3668

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnologs /



Ēdienkarte

No 08-apr.-24
Līdz 12-apr.-24IRG
Launaga ēdienkarteMainīties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)		1.9	8.8	7.3	117
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)		2.0	2.8	13.3	86
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)		0.5	0.1	4.9	22
Auzu cepumi	*A01	40 gr. (+/- 10%)		2.8	7.0	13.4	168
Kopā :				7.2	18.7	38.8	392
Otrdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar sieru	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)		9.0	7.8	28.0	223
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)		0.3	0.1	1.4	8
Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)		0.5	0.1	2.0	11
Kopā :				9.8	7.9	31.4	241
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)		6.6	3.4	19.2	135
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)		5.1	7.4	10.1	130
Kopā :				11.8	10.8	29.3	265
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)		8.1	5.2	37.3	227
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)		1.0	0.2	16.0	70
Kopā :				9.1	5.4	53.3	298
Piektdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)		4.3	4.0	17.2	124
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)		0.6	4.0	0.6	41
Lieziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)		0.0	0.0	1.9	8
Kopā :				4.9	8.0	19.8	172

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	42.7	50.7	172.7	1369

Sastādīja
Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības
Sabiedrības izstrādes nodaļas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska