



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 15-apr.-24
Līdz 19-apr.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
4	Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	10.2	11.9	14.4	209
1965	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.4	9.9	37.4	287
1387	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1519	Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:				23.0	24.3	82.8	653

TK Nr.	Otrdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	12.6	18.3	18.3	294
2122	Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
1403	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	23.4	144
Kopā:				19.6	23.7	64.4	549

TK Nr.	Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	12.0	106
35	Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.5	12.6	6.7	182
1443	Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.5	69
1773	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.6	32
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā:				21.2	24.7	91.2	675

TK Nr.	Ceturtdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1716	Upēņu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.2	47
1090	Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	2.8	9.8	30.9	224
Kopā:				17.8	28.4	83.6	674

TK Nr.	Piektdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1457	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	7.6	91
1283	Vāriti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.3	10.2	5.7	169
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4	63
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1522	Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.7	55
Kopā:				20.9	21.3	69.2	554

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.6	122.4	391.1	3105

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 15-apr.-24

Līdz 19-apr.-24

		Maņoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	12.2	18.5 230
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8 313
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9 30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
Kopā:			24.6	23.5	101.1 717
Otrdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1 362
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.1	1.3 72
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	5.0 22
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	23.6 144
Kopā:			22.5	31.6	84.9 711
Trešdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	6.8	16.1 137
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.1 182
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.5	2.6	4.5 48
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.6 32
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:			20.5	25.3	105.9 738
Ceturtdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.6	16.1	32.1 331
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8 61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.7 63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	2.8	9.8	30.9 224
Kopā:			18.9	30.2	94.6 741
Piektdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	7.0	10.3 114
Vārīti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5 170
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.2	13.8	6.8 205
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.8	3.4 63
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	18.2 74
Kopā:			23.3	26.4	97.0 721

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.8	137.0	483.5	3628

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SLA "IRG" Ēdienkārte /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

IRG Launaga ēdienkarte

Mainīties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārītu dārzeņu salāti ar desu	*A03,A07,A10	120 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	8.5	140	
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5	13.3	83	
Mežrozīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			9.6	11.2	23.8	234	
Otrdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	21.1	147	
Baltmaize ar olu, siera salātiem	*A01,A03,A07,A11	40 gr. (+/- 10%)	4.0	7.2	10.5	125	
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā :			9.6	11.9	44.0	327	
Trešdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti apcepti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3.0	3.9	22.2	139	
Burkānu, puravu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.1	4.4	30	
Liepziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8	
Kopā :			3.7	5.0	28.5	177	
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannā biežputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.7	10.2	36.6	249	
Ābolu - zemeņu mērce		10 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.3	10	
Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			7.2	10.4	40.8	269	
Piektdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272	
Ābolu - upēņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.2	30	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			8.1	8.7	49.6	313	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olhalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	38.3	47.1	186.6	1320

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

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