



Ēdienkarte

No **22-apr.-24**
Līdz **26-apr.-24**

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Mainītes pasūtījumam iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	24	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 plov		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	31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
811	Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	7.2	6.6	100
854	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	6.2	22.3	163
1081	Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5	163
1572	Kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.6	37
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	15.6	65
Kopā :				17.4	26.9	67.9	591

TK Nr.	Trešdiena	32	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
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.1	4.1	47
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.7	33
1656	Jogurts ar ogām	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.2	4.0	13.2	112
Kopā :				22.3	26.7	60.1	583

TK Nr.	Ceturtdiena	13	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	Cūkgaļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
1561	Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.8	2.1	48
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1719	Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :				21.4	28.8	63.7	606

TK Nr.	Piekdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
2047	Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.1	15.2	5.2	192
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
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :				20.9	22.5	96.4	678

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.4	128.5	355.4	3031

Sastādīja
/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības
Salas svaiguma skolas mācību aprūpe

Agnese Voicēhovska



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 22-apr.-24

Līdz 26-apr.-24

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		26				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	2.3	47
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Zemenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.9	27
		Kopā:	23.8	28.5	90.4	725
Otrdiena		30				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.5	9.2	133
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	7.8	27.8	203
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.8	11.1	6.5	163
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.6	37
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	86
		Kopā:	19.8	30.9	87.8	718
Trešdiena		30				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirnīšu 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
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	4.9	2.9	58
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jogurts ar ogām	*A07	180 gr. (+/- 10%)	5.2	4.0	13.2	112
		Kopā:	26.2	33.4	83.8	753
Ceturtdiena		24				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Cūkgaļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.4	5.1	2.5	61
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	24.0	111
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
		Kopā:	25.0	32.8	83.7	739
Piektdiena		24				
		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	18.4	7.3	231
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
		Kopā:	22.2	25.8	106.5	754

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.0	151.3	452.1	3688

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicheovska

IRG Launaga ēdienkarte

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepti kartupeļi			150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Cīsiņi			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		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rauga pankūka	*A01, A03, A07		90 gr. (+/- 10%)	7.1	6.7	44.4	270
Ābolu - zemeņu 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		21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	10.3	5.7	1.8	101
Saldskābā maize ar ķiploku 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
Piektdiena		20	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
Kartē	54.0	43.6	231.0	1569

 Sastādīja
 / Inese Hohfeldē SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

 Mārupes novada pašvaldības
 Salas sēdētājskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska