



# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 14-okt.-24  
Līdz 18-okt.-24

TK Nr.	Mālnoties	pasūņumam	iespējamās	izmaiņas			
				Olbalt./Tauki	Ogļhidr./Kcal.		
<b>Pirmdiena 27</b>							
		Svars	Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt./Tauki	Ogļhidr./Kcal.			
701		Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
35		Yārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
2118		Maltās gaļas mērce	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7	181
1449		Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
57		Rudzu rupjmaize	*A01 15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
2125		Rāmkalnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
			<b>Kopā:</b>	18.0	22.6	81.5	608
<b>Otrdiena 29</b>							
		Svars	Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt./Tauki	Ogļhidr./Kcal.			
1941		Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07 150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	5.8	90
33		Yārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
429		Vistas gaļas kotlete	*A01,A03 60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924		Siltā tomātu mērce	*A01,A07 40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
957		Biešu - ābolu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
57		Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1330		Ābolu kompots	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
			<b>Kopā:</b>	23.1	20.4	80.8	606
<b>Trešdiena 30</b>							
		Svars	Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt./Tauki	Ogļhidr./Kcal.			
1458		Yārīti makaroni	*A01 100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
2119		Gulaša mērce	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
1420		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09 50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
240		Biezpiena salda masa ar ķiseļi	*A07 250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
			<b>Kopā:</b>	27.4	25.5	76.3	653
<b>Ceturtdiena 12</b>							
		Svars	Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt./Tauki	Ogļhidr./Kcal.			
1147		Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07 205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
2049		Mājas saulējums ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	20.2	284
1281		Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07 80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.5	56
57		Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518		Jānogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
			<b>Kopā:</b>	18.0	25.1	59.0	540
<b>Piektdiena 30</b>							
		Svars	Uzturvērtības porcijā				
			Olbalt./Tauki	Ogļhidr./Kcal.			
20		Plovs ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	38.7	339
773		Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
57		Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1729		Piens 2%	*A07 150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
1409		Auglis (banāns)	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
			<b>Kopā:</b>	20.9	23.0	80.6	621

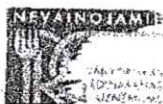
\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
	107.3	116.5	378.2	3028

Sastādīja (Inese Holcfele SLA "IRG" tehnoloģis)

Apstiprināja Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 14-okt.-24

Līdz 18-okt.-24

	Maiņoties	pasūļumam	Iespējamās	Izmaiņas
<b>Pirmdiena</b> 29				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0 149
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Maltās gaļas mērce	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7 181
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4 59
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	20.7 88
<b>Kopā:</b>		20.7	24.7	104.5 730
<b>Otrdiena</b> 17				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07 200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8 108
Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5 131
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03 60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4 156
Siltā tomātu mērce	*A01,A07 60 gr. (+/- 10%)	2.9	3.9	7.0 76
Biešu - ābolu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	9.6 78
Rudzu rupjmaize	*A01 45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Ābolu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4 79
<b>Kopā:</b>		25.9	23.7	99.5 723
<b>Trešdiena</b> 35				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01 120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6 181
Gulaša mērce	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4 179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09 50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5 32
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07 250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3 292
<b>Kopā:</b>		30.2	26.2	95.1 747
<b>Ceturtdiena</b> 30				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07 205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7 102
Mājas sautējums ar cūkgaļu	300 gr. (+/- 10%)	14.4	21.4	32.7 389
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07 80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.5 56
Rudzu rupjmaize	*A01 60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5 127
Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2 45
<b>Kopā:</b>		22.3	30.4	87.6 719
<b>Piektdiena</b> 32				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu	250 gr. (+/- 10%)	13.3	16.8	50.8 410
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9 58
Rudzu rupjmaize	*A01 45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Piens 2%	*A07 150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8 74
Augļi ( banāns )	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
<b>Kopā:</b>		23.1	25.1	99.3 724

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	122.1	130.1	486.0	3644

Sastādīja  
/ Inese Holifelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska

10.10.2024 07:52:08

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1



# Ēdienkarte

No 14-okt.-24  
Līdz 18-okt.-24

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Mainoties	pasūļījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		10	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzenu zupa ar sieri un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	11.5	6.0 142
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9 160
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	13.2	8.7 162
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.6 33
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5 66
<b>Kopā:</b>			12.9	27.6	80.9 626
<b>Otrdiena</b>		15	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	5.1	10.7 98
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2 115
Dārzenu plāceni	*A01, A03	100 gr. (+/- 10%)	5.2	6.1	13.6 131
Siltā tomātu mērce	*A01, A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7 51
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7 69
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ābolu kompotis		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5 59
<b>Kopā:</b>			15.3	17.4	90.7 587
<b>Trešdiena</b>		9	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6 190
Dārzenu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7 104
Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.8 32
Biezpiena saldā masa ar ķieģeli	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3 292
<b>Kopā:</b>			20.3	24.2	78.3 618
<b>Ceturtdiena</b>		34	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3 114
Veģetārais mājas sautejums		200 gr. (+/- 10%)	15.4	9.2	43.3 318
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5 65
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2 45
<b>Kopā:</b>			21.4	18.8	88.5 605
<b>Piektdiena</b>		11	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Sautēti burkāni ar rīsiem un zirnīšiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.0	8.9	47.2 283
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	1.8 52
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8 74
Auglis ( banāns )		150 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	30.0 132
<b>Kopā:</b>			14.3	16.6	99.0 604

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
	84.1	104.7	437.3	3039

Sastādīja:   
/ Inese Flohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apstiprinu:   
Agnese Voicēhovska

10.10.2024 08:12:54

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1



# Ēdienkarte

No 14-okt.-24  
Līdz 18-okt.-24

## IRG Launaga ēdienkarte

Maiņoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omelete ar dārzeņiem	*A03, A07		100 gr. (+/- 10%)	9.5	10.9	3.2	149
Saldskābā maize ar kiploku sviestu	*A07		35 gr. (+/- 10%)	1.9	3.2	18.7	102
Liepziedu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<b>Kopā:</b>				11.4	14.2	23.8	259
Otrdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstā sviestmaize ar sieru un desu	*A01, A07, A11		65 gr. (+/- 10%)	9.1	12.6	10.4	195
Mežrozīšu tēja ar cukuru			202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
<b>Kopā:</b>				10.0	13.3	23.8	259
Trešdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01, A07		200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189
Baltmaize ar ievārījumu	*A01		40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	17.8	82
<b>Kopā:</b>				8.7	2.7	52.2	271
Ceturtdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rauga pankūka	*A01, A03, A07		100 gr. (+/- 10%)	7.8	14.4	49.1	361
Jauktu ogu mērce			20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	6.0	25
Tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
<b>Kopā:</b>				8.5	14.5	60.1	409
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kanēļa bulcīna	*A01, A03		60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	158
Biezpiena sierinš Baltais	*A07		38 gr. (+/- 10%)	7.9	9.2	9.8	154
Augļu tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	2.0	10
<b>Kopā:</b>				11.5	13.2	38.8	322

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0-0	0-0	0-0	0-0
Kartē	50.0	58.0	198.7	1519

Sastādīja

I. Inese Holcfeļde SIA / IRG / tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

10.10.2024 08:52:25

KURMIS-EDNICA TR513

Page 1 of 1