



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 28-okt.-24  
Līdz 01-nov.-24

Mānīties pasūtījumam Iespējamais izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
4	Frikadēlu 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 ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1875	Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
<b>Kopā:</b>				<b>23.6</b>	<b>24.3</b>	<b>72.8</b>	<b>614</b>

TK Nr.	Otrdiena	32	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	Bālo redīsu salāti ar zaļumiem un ellu		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
<b>Kopā:</b>				<b>19.6</b>	<b>23.7</b>	<b>64.4</b>	<b>549</b>

TK Nr.	Trešdiena	32	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	Vārīti 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 ellu	*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
1264	Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
<b>Kopā:</b>				<b>21.3</b>	<b>24.7</b>	<b>78.6</b>	<b>626</b>

TK Nr.	Ceturtdiena	32	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	Upenu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.2	47
1090	Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	2.8	9.8	30.9	224
<b>Kopā:</b>				<b>17.8</b>	<b>28.4</b>	<b>83.6</b>	<b>674</b>

TK Nr.	Piektiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	7.6	91
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.4	0.2	27.5	122
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	14.0	9.6	5.6	165
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	8.2	86
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
<b>Kopā:</b>				<b>22.1</b>	<b>21.5</b>	<b>77.7</b>	<b>593</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. /Tauki /Ogļhidr. /Kcal:  
104.4 122.6 377.1 3056

Sastādīja  
Inese Hohfelda SLA "IRG" tehnoloģists

Apstiprināt  
Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības  
Sātas sākumskolas 1. klases bērnu aprūpē



# Ēdienkarte

No 28-okt.-24  
Līdz 01-nov.-24IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

		Mācīties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadēlu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	12.2	18.5	230
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	9.3	50.4	343
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
<b>Kopā:</b>			27.2	23.9	101.7	729
<b>Otrdiena</b>		18	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 ellu		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
<b>Kopā:</b>			22.5	31.6	84.9	711
<b>Trešdiena</b>		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	6.8	16.1	137
Vāriņi 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 ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.6	32
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
<b>Kopā:</b>			21.5	25.4	95.8	704
<b>Ceturtdiena</b>		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeli ar malto galu		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
<b>Kopā:</b>			18.9	30.2	94.6	741
<b>Piektdiena</b>		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	7.0	10.3	114
Vāriņi rīsi		150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.7	11.7	7.5	194
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	8.2	86
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	20.7	88
<b>Kopā:</b>			25.2	25.1	105.0	747

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115.3	136.3	482.1	3632

Sastādīja  
Inese Holifelde SIA "IRG" tehnoloģis /Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apstiprinu Agnese Voichevovska



# Ēdienkarte

No 28-okt.-24  
Līdz 01-nov.-24IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamas	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar pupinām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.4	6.2	14.0	134
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	10.0	38.3	292
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
<b>Kopā:</b>			19.0	18.4	75.8	543
<b>Otrdiena</b>		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu ragū ar zaļajiem zirnīšiem		200 gr. (+/- 10%)	4.3	11.2	22.6	209
Skābs krējums 20%	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0.8	6.0	1.0	61
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	1.0	25
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	23.6	144
<b>Kopā:</b>			12.5	22.6	69.8	527
<b>Trešdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	5.5	12.2	107
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Škelto zirņu plācenis	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.4	5.3	17.4	139
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.2	68
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	70 gr. (+/- 10%)	0.6	2.2	7.2	50
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
<b>Kopā:</b>			18.0	17.5	93.3	601
<b>Ceturtdiena</b>		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti apcepti kartupeļi ar olu	*A03	250 gr. (+/- 10%)	6.7	12.3	35.6	285
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		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.0	54
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.1	9.8	33.4	235
<b>Kopā:</b>			13.2	26.4	99.0	698
<b>Piektdiena</b>		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	6.0	8.3	96
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Šampinjonu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	12.3	5.1	146
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	5.5	8.3	86
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>			12.3	24.5	83.8	605

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
75.0 109.5 421.7 2974Sastādīja  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

## IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
iespejamās  
izmaiņas

Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
			<b>Kopā :</b>	9.6	11.2	23.8	234
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
			<b>Kopā :</b>	9.6	11.9	44.0	327
Trešdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti apcepti kartupeli			150 gr. (+/- 10%)	3.0	3.9	22.2	139
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.4	46
Liepziedu tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
			<b>Kopā :</b>	3.8	8.0	25.5	193
Ceturtdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07		200 gr. (+/- 10%)	6.7	10.2	36.6	249
Ābolu - zemenu 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
			<b>Kopā :</b>	7.2	10.4	40.8	269
Piektdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07		100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272
Ābolu - upenu 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
			<b>Kopā :</b>	8.1	8.7	49.6	313

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	38.4	50.1	183.6	1336

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apstiprinu  
Agnese Vojcehovska