

TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturētājspēks (Kcal)			
			CEĻŠ	TAUKS	Ogļhidr.	Kopā
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem	150 gr. (+/- 10%)	2,7	5,5	12,8	112
35	Vārīti 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
1419	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
1563	Apelsīnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,8	63
Kopā:			18,1	22,4	81,8	605

TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturētājspēks (Kcal)			
			CEĻŠ	TAUKS	Ogļhidr.	Kopā
1458	Vārīti 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
1422	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,1	2,5	32
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	250 gr. (+/- 10%)	13,3	11,2	34,3	292
Kopā:			27,4	25,5	76,3	653

TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturētājspēks (Kcal)			
			CEĻŠ	TAUKS	Ogļhidr.	Kopā
1147	Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu *A07	155 gr. (+/- 10%)	1,7	3,4	10,3	79
2040	Mājas sautējums ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12,2	16,4	27,2	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
1585	Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,3	54
Kopā:			17,8	24,9	67,0	570

TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturētājspēks (Kcal)			
			CEĻŠ	TAUKS	Ogļhidr.	Kopā
1843	Plovs ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12,4	14,9	38,3	311
773	Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	1,2	4,7	1,9	58
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
1407	Augļu mērce ar putukrējumu *A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1,3	8,5	28,9	159
Kopā:			15,9	28,2	75,7	630

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kopā	CEĻŠ	TAUKS	Ogļhidr.	Kopā
79.1	101.1	300.7	2459	

Saslādīja

Mārupes novads SIA "Cūknieces"

Apstiprinu

Agnese Volcehovska

 Mārupes novada pašvaldības
 Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Otrdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība C _{tot} / T _{tot} / O _{tot} / E _{tot} / Kcal			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3,6	7,3	17,0	119
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
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Kopā:			20,7	24,5	104,8	727
Trešdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība C _{tot} / T _{tot} / O _{tot} / E _{tot} / 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 ķīseli	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13,3	11,2	34,3	292
Kopā:			30,2	26,2	95,1	747
Ceturtdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība C _{tot} / T _{tot} / O _{tot} / E _{tot} / Kcal			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2,2	4,2	13,7	102
Mājas sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13,3	18,9	26,5	337
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
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	11,2	45
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,3	54
Kopā:			21,5	28,5	92,6	720
Piektdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība C _{tot} / T _{tot} / O _{tot} / E _{tot} / Kcal			
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13,6	16,8	50,3	411
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1,2	4,7	1,9	58
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	1,3	8,5	28,9	159
Kopā:			18,0	30,4	94,2	732

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kalcijs	C _{tot}	T _{tot}	O _{tot}	E _{tot}	Kcal
	90,4	109,6	386,7		2926

Sastādīja
I. P. ...

Apstiprinu
Agnese Vojcehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



Ēdienkarte

No **02-apr.-24**
Līdz **05-apr.-24**

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā C / B / T / M / O / S / K / E			
Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	11.2	3.2	152
Saldskābā maize ar kiploku sviestu	*A07	32 gr. (+/- 10%)	1.8	1.4	18.6	85
Lieziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			11.4	12.5	23.8	244
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā C / B / T / M / O / S / K / E			
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	169
Baltmaize ar ievārijumu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	17.8	82
Kopā :			8.7	2.7	52.2	271
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā C / B / T / M / O / S / K / E			
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
Kopā :			8.5	14.5	60.1	409
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā C / B / T / M / O / S / K / E			
Kanēļa bulcīna	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	3.1	3.9	27.0	159
Biezpiena sierīņš 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
Kopā :			11.5	13.2	38.8	322

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	C / B / T / M / O / S / K / E
MKI172	0 - 0 / 0 - 0 / 0 - 0 / 0 - 0
Kartē	40.0 / 43.0 / 174.8 / 1246

Sastādīja

LENA F. J. SIA "IRG" SIA

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē