



Ēdienkarte

No 29-apr.-24

Līdz 03-maijs-24

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

Mācības pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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
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
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā :				18.1	22.4	81.8	605

TK Nr.	Otrdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1952	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	3.3	5.4	4.7	84
33	Vārīti kartupeļi		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%)	1.6	2.4	4.2	46
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	15.3	62
Kopā :				22.5	19.9	79.9	597

TK Nr.	Ceturtdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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
1420	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.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olhalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1752	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.3	5.5	6.4	90
1873	Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.4	15.7	38.3	349
773	Ķīnas 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
1584	Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.3	27
Kopā :				19.3	26.3	65.1	587

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olhalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
87.2	94.1	303.1	2442

Sastādīja
/ Inese Hofelfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 29-apr.-24

Līdz 03-maijs-24

			Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pirmdiena 13						
		Svars				
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
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
		Kopā:	20.7	24.5	104.8	727
Otrdiena 14						
		Svars				
Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	3.7	6.2	6.2	100
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	80 gr. (+/- 10%)	3.2	4.9	8.5	92
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	20.4	83
		Kopā:	25.9	23.3	100.5	726
Ceturtdiena 51						
		Svars				
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
Piektdiena 21						
		Svars				
Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.5	5.1	8.3	95
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.6	18.0	50.3	422
Ķīnas 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
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	7.0	35
		Kopā:	21.9	28.3	87.4	705

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	98.7	102.4	387.8	2905

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicēhovska



Ēdienkarte

No 29-apr.-24
Līdz 03-maijs-24

IRG Launaga ēdienkarte

Maiņoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete ar dārzeņiem	*A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	9.6	11.2	3.2	152
Saldskābā maize ar ķiploku sviestu	*A07	32 gr. (+/- 10%)	1.8	1.4	18.6	85
Liepziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
Kopā :			11.4	12.5	23.8	244
Otrdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Karstā sviesta maize 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
Kopā :			10.0	13.3	23.8	259
Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
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	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
Kanēļa bulciņa	*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
Kopā :			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	41.3	53.6	146.4	1233

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu
Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska