



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 30-sept.-24  
Līdz 04-okt.-24

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b> 16				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	12.2 18.5 230
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9 44.8 313
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1 1.9 30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 74
Kefirs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0 5.7 70
<b>Kopā:</b>			29.7	26.4 89.5 717
<b>Otrdiena</b> 27				
		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 eļļu		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> 26				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	6.8 16.1 137
Vārīti 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 eļļu	*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> 32				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeli ar malto gaļu		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
Upēņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0 13.7 63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*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> 12				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	7.0 10.3 114
Vārīti 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 saulespuku sēklinām un eļļu		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

Kartē

Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
117.8	138.8	469.9	3620

Sastādīja  
I Inese Holzfelde SIA IRG tehnoloģis /

Apstiprinu  
Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicehovska



# Ēdienkarte

No 30-sept.-24


Līdz 04-okt.-24

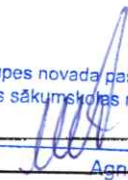
IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

	Mainoties	pasūtījumam	iespējamas	izmaiņas
TK Nr.	<b>Pirmdiena</b>	12	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
4	Frikadeļu 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
54	Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1 3.0 5.7 70
	<b>Kopā:</b>			28.1 27.3 75.5 670
TK Nr.	<b>Otrdiena</b>	26	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1868	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	12.6 18.3 18.3 294
2122	Balto 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>			19.6 23.7 64.4 549
TK Nr.	<b>Trešdiena</b>	25	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> 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>			21.3 24.7 78.6 626
TK Nr.	<b>Ceturtdiena</b>	33	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> 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>			17.8 28.4 83.6 674
TK Nr.	<b>Piektdiena</b>	32	<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
1457	Skābeņu 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 sēklinām 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>			22.1 21.5 77.7 593

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartiē. Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
108.9 125.6 379.8 3112

Sastādīja   
/ Inese Hofelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu   
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas masa bēmu aprūpē

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b> 23				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pupiņām	*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 eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1 1.9 30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1 18.6 73
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0 5.7 70
<b>Kopā:</b>			23.5	21.4 78.5 599
<b>Otrdiena</b> 36				
		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 eļļu		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> 17				
		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 eļļu	*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> 26				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti apcepti kartupeli 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> 28				
		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 saulespuķu sēkliņām un eļļu		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.
79.5	112.5	424.4	3030

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Agnese Voicehovska



# Ēdienkarte

No 30-sept.-24  
Līdz 04-okt.-24

## IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		14	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	
Kopā :			9.6	11.2	23.8	234	
Otrdiena		23	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	
Kopā :			9.6	11.9	44.0	327	
Trešdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti apcepti kartupeļi		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	
Kopā :			3.8	8.0	25.5	193	
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannā biežputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.7	10.2	36.6	249	
Ābolu - zemeņu 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	
Kopā :			7.2	10.4	40.8	269	
Piektdiena		18	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	
Kopā :			8.1	8.7	49.6	313	

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupās alergēnus

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

Sastādīja  
/ Inese Holcfeide SIA IRG tehnoloģis /Apstiprinu  Agnese VoicehovskaMārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas masa bēmu aprūpē