



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 04-nov.-24
Līdz 08-nov.-24

Mainoties: pasūtījumam iespējamas izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena | 34 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|-------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 1391 | Siera- dārzeņu zupa | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 3.5 | 8.1 | 8.2 | 124 |
| 1441 | Vistas gaļas plov | | 200 gr. (+/- 10%) | 13.5 | 12.0 | 39.2 | 320 |
| 1393 | Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 3.2 | 2.3 | 47 |
| 57 | Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1394 | Zemenu kompots | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 4.4 | 20 |
| Kopā: | | | | 20.4 | 23.7 | 67.4 | 574 |

| TK Nr. | Otrdiena | 33 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|-------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 811 | Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem | *A07 | 155 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 8.2 | 6.8 | 110 |
| 854 | Kartupeļu biezenis | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 5.6 | 6.6 | 24.9 | 185 |
| 1081 | Cūkgāļas veltnītis | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 8.8 | 11.1 | 6.5 | 163 |
| 2144 | Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| 57 | Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| 1455 | Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 11.3 | 48 |
| Kopā: | | | | 19.5 | 28.3 | 70.7 | 624 |

| TK Nr. | Trešdiena | 32 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|---|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 2189 | Kartupeļu un zirnīšu zupa | | 150 gr. (+/- 10%) | 2.1 | 3.2 | 6.9 | 66 |
| 1629 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 13.5 | 16.3 | 29.3 | 324 |
| 278 | Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.1 | 2.2 | 51 |
| 57 | Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.3 | 67 |
| 1656 | Ķirurģis ar ogām | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.9 | 4.5 | 14.1 | 124 |
| Kopā: | | | | 24.6 | 28.4 | 65.8 | 633 |

| TK Nr. | Ceturtdiena | 33 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|--------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 2226 | Vistas gaļas zupa ar krējumu | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 4.8 | 2.6 | 13.2 | 97 |
| 2077 | Dārzeņu ragū | | 200 gr. (+/- 10%) | 3.4 | 8.1 | 19.3 | 168 |
| 421 | Cūkgāļas šnicele | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.9 | 13.8 | 6.0 | 189 |
| 110 | Svaigu gurķu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 4.1 | 1.5 | 47 |
| 1343 | Saldskābā maize | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.3 | 16.0 | 74 |
| 1719 | Kiršu kompots | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.0 | 31 |
| Kopā: | | | | 21.0 | 29.1 | 63.1 | 606 |

| TK Nr. | Piektdiena | 33 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------|----------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 35 | Vārti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.8 | 34.5 | 159 |
| 2429 | Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 8.2 | 15.0 | 6.3 | 195 |
| 39 | Vitamīnu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.1 | 1.7 | 31 |
| 1343 | Saldskābā maize | | 15 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 0.2 | 8.0 | 37 |
| 2120 | Ūdens ar citronu | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 3 |
| 1564 | Ogu uzpūtenis ar pienu | *A01,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5 | 4.2 | 26.0 | 174 |
| Kopā: | | | | 21.0 | 22.3 | 76.7 | 599 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Karļē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
106.5 131.8 343.7 3035

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu

Agnese Voichevovska



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 04-nov.-24
Līdz 08-nov.-24

Mainoties: pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| Pirmdiena | 33 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Siera- dārzeņu zupa | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7 | 10.8 | 10.9 | 165 |
| Vistas gaļas plov | | 250 gr. (+/- 10%) | 14.6 | 13.9 | 51.4 | 390 |
| Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 3.2 | 2.3 | 47 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| Zemeņu komposts | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 5.9 | 27 |
| Kopā: | | | 23.8 | 28.5 | 90.4 | 725 |

| Otrdiena | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem | *A07 | 205 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 10.5 | 9.4 | 143 |
| Kartupeļu biezenis | *A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 6.3 | 7.4 | 28.0 | 208 |
| Cūkgāļas veltnītis | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 8.8 | 11.1 | 6.5 | 163 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 | 95 |
| Ābolu sulas dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 15.1 | 64 |
| Kopā: | | | 21.6 | 31.6 | 86.7 | 728 |

| Trešdiena | 31 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Kartupeļu un zirņiņu zupa | | 200 gr. (+/- 10%) | 2.6 | 4.0 | 9.3 | 85 |
| Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | *A01 | 250 gr. (+/- 10%) | 15.0 | 20.1 | 38.5 | 402 |
| Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.1 | 2.2 | 51 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Ķirurts ar ogām | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.9 | 4.5 | 14.1 | 124 |
| Kopā: | | | 26.6 | 33.0 | 77.3 | 726 |

| Ceturtdiena | 32 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Vistas gaļas zupa ar krējumu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 3.1 | 17.7 | 127 |
| Dārzeņu ragū | | 250 gr. (+/- 10%) | 4.2 | 10.2 | 24.1 | 210 |
| Cūkgāļas šņicele | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.9 | 13.8 | 6.0 | 189 |
| Svaigu gurķu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 4.1 | 1.5 | 47 |
| Saldskābā maize | | 45 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.5 | 24.0 | 111 |
| Ķiršu komposts | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 9.3 | 41 |
| Kopā: | | | 24.5 | 31.9 | 82.7 | 725 |

| Piektdiena | 32 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|----------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Vārtīti griķi | | 120 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 0.9 | 41.4 | 191 |
| Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 8.8 | 18.3 | 8.8 | 237 |
| Vitamīnu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.1 | 1.7 | 31 |
| Saldskābā maize | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.3 | 16.0 | 74 |
| Ūdens ar citronu | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.1 | 0.3 | 4 |
| Ogu uzpūtenis ar pienu | *A01,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5 | 4.2 | 26.0 | 174 |
| Kopā: | | | 23.3 | 26.0 | 94.2 | 711 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Karte | 119.8 | 150.9 | 431.4 | 3615 |

Sastādīja
I Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu
Agnese Vojcehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



Ēdienkarte

No 04-nov.-24

Līdz 08-nov.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

| | | Mainoties | pastūjūmam | Iespējams | izmaiņas | |
|---|----------|-------------------|--------------|-------------|---|------------|
| Pirmdiena | | 26 | Svars | | Uzturvērtības porcijā | |
| | | | | | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Siera- dārzeņu zupa | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4.7 | 10.8 | 11.7 | 165 |
| Dārzeņu risoto | | 250 gr. (+/- 10%) | 4.9 | 13.0 | 53.0 | 348 |
| Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu | | 60 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 3.2 | 2.3 | 47 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Zemeņu komposts | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 4.4 | 20 |
| | | Kopā : | 12.9 | 27.4 | 84.7 | 644 |
| Otrdiena | | 30 | Svars | | Uzturvērtības porcijā | |
| | | | | | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Dārzeņu zupa ar pukkāpostiem | *A07 | 205 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 10.5 | 9.4 | 143 |
| Kartupeļu biezenis ar sieru | *A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 10.2 | 12.4 | 24.9 | 257 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.2 | 7.9 | 54 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Ābolu sulas dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 11.3 | 48 |
| | | Kopā : | 15.7 | 25.3 | 66.8 | 565 |
| Trešdiena | | 15 | Svars | | Uzturvērtības porcijā | |
| | | | | | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Kartupeļu un zirnīšu zupa | | 150 gr. (+/- 10%) | 2.1 | 3.2 | 7.3 | 67 |
| Pasta ar dārzeņiem | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.6 | 7.3 | 39.0 | 252 |
| Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem un krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.1 | 2.2 | 51 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 | 63 |
| Jogurts ar ogām | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5.9 | 4.5 | 14.1 | 124 |
| | | Kopā : | 17.8 | 19.4 | 75.8 | 558 |
| Ceturtdiena | | 11 | Svars | | Uzturvērtības porcijā | |
| | | | | | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Rīsu zupa ar tomātiem | | 150 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 3.1 | 15.4 | 97 |
| Dārzeņu ragū | | 130 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 5.3 | 14.2 | 114 |
| Rījmaizē apcepts siers | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11.3 | 16.0 | 2.2 | 202 |
| Svaigu gurķu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 4.1 | 1.5 | 47 |
| Saldskābā maize | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.1 | 18.6 | 73 |
| Kiršu komposts | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 7.0 | 31 |
| | | Kopā : | 18.3 | 28.8 | 58.8 | 564 |
| Piektdiena | | 10 | Svars | | Uzturvērtības porcijā | |
| | | | | | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Grūbas ar sēnēm | *A01 | 250 gr. (+/- 10%) | 8.4 | 7.4 | 53.9 | 302 |
| Vitamīnu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 5.2 | 2.8 | 64 |
| Saldskābā maize | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.1 | 18.6 | 73 |
| Ūdens ar citronu | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 3 |
| Ogu uzpūtenis ar pienu | *A01,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 7.5 | 4.2 | 26.0 | 174 |
| | | Kopā : | 18.8 | 17.0 | 101.5 | 617 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus:

Kartē

| | | | |
|---------|---------|------------|---------|
| Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
| 83.5 | 117.9 | 387.7 | 2947 |

Sastādīja

/ Inese Höliefeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicēhovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Pirmdiena | | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------------|--------------|----|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Cepti kartupeli | | | 150 gr. (+/- 10%) | 3.0 | 7.7 | 22.2 | 173 |
| Vārīti cūkgalas cīsiņi | | | 45 gr. (+/- 10%) | 5.8 | 3.6 | 0.7 | 61 |
| Burkānu salāti ar āboliem un krējumu | *A07 | | 40 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 2.1 | 2.4 | 31 |
| Augļu tēja ar cukuru | | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 1.0 | 6 |
| Kopā: | | | | 9.7 | 13.4 | 26.3 | 271 |
| Otrdiena | | 21 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Rauga pankūka | *A01,A03,A07 | | 90 gr. (+/- 10%) | 7.1 | 6.7 | 44.4 | 270 |
| Abolu - zemenu mērce | | | 20 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 7.4 | 30 |
| Kakao dzēriens | *A07 | | 200 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 1.0 | 6.2 | 42 |
| Kopā: | | | | 9.1 | 7.7 | 57.9 | 342 |
| Trešdiena | | 20 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | | 80 gr. (+/- 10%) | 10.3 | 5.7 | 1.8 | 101 |
| Saldskābā maize ar kiploku sviestu | *A01,A07 | | 34 gr. (+/- 10%) | 2.0 | 2.5 | 15.1 | 90 |
| Kumelīšu tēja ar cukuru | | | 202 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.1 | 2.0 | 11 |
| Auglis (bumbieris) | | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.3 | 12.4 | 55 |
| Kopā: | | | | 13.4 | 8.5 | 31.3 | 258 |
| Ceturtdiena | | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Kukurūzas pārslas ar jogurtu | *A07 | | 200 gr. (+/- 10%) | 8.8 | 3.6 | 52.3 | 276 |
| Auglis (ābols) | | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 |
| Kopā: | | | | 9.1 | 4.2 | 63.7 | 329 |
| Piektdiena | | 9 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
| | | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Piena zupa ar makaroniem Alfabēts | *A01,A07 | | 200 gr. (+/- 10%) | 7.7 | 3.2 | 36.4 | 210 |
| Sviestmaize ar desu | *A01,A07 | | 35 gr. (+/- 10%) | 3.5 | 3.0 | 8.6 | 75 |
| Auzu cepumi | *A01 | | 20 gr. (+/- 10%) | 1.4 | 3.5 | 6.7 | 84 |
| Kopā: | | | | 12.6 | 9.8 | 51.7 | 369 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| MK172 | 0 - 0 | 0 - 0 | 0 - 0 | 0 - 0 |
| Kartē | 54.0 | 43.6 | 231.0 | 1569 |

Sastādīja

I Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mēsa bērnu aprūpē