



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 11-nov.-24  
Līdz 15-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	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 galas 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
2125	Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
<b>Kopā:</b>				18.0	22.6	81.5	608

TK Nr.	Otrdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1941	Svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	5.8	90
33	Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
429	Vistas galas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
924	Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
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	14.5	59
<b>Kopā:</b>				23.1	20.4	80.8	606

TK Nr.	Trešdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	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 ķiseļi	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
<b>Kopā:</b>				27.4	25.5	76.3	653

TK Nr.	Ceturtdiena	18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
1147	Borščs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
2049	Mājas sautējums ar cūkgalu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	20.2	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
<b>Kopā:</b>				18.0	25.1	59.0	540

TK Nr.	Piektdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
20	Plovs ar cūkgalu		200 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	38.7	339
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
1729	Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
1409	Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā:</b>				20.9	23.0	80.6	621

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.  
107.3 116.5 378.2 3028

Sastādīja  
I Inese Hohfeldte SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicehovska



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

No 11-nov.-24  
Līdz 15-nov.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		38				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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
Rāmkalnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	20.7	88
		<b>Kopā:</b>	20.7	24.7	104.5	730
<b>Otrdiena</b>		24				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8	108
Vārīti kartupeļi		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	60 gr. (+/- 10%)	2.9	3.9	7.0	76
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	9.6	78
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
		<b>Kopā:</b>	25.9	23.7	99.5	723
<b>Trešdiena</b>		35				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
		<b>Kopā:</b>	30.2	26.2	95.1	747
<b>Ceturtdiena</b>		24				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Boršcs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.4	21.4	32.7	389
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
		<b>Kopā:</b>	22.3	30.4	87.6	719
<b>Piektdiena</b>		21				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b> Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.3	16.8	50.8	410
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
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
		<b>Kopā:</b>	23.1	25.1	99.3	724

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
122.1	130.1	486.0	3644

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu Agnese Voicehovska



# Ēdienkarte

No 11-nov.-24  
Līdz 15-nov.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		22				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārzenu zupa ar sieru un zaļumiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.8	11.5	6.0	142
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Veģetārā dārzenu - pupiņu mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	13.2	8.7	162
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.6	33
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>	12.9	27.6	80.9	626
<b>Otrdiena</b>		18				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	5.1	10.7	98
Vārīti kartupēļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.2	115
Dārzenu plāceni	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	5.2	6.1	13.6	131
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
		<b>Kopā:</b>	15.3	17.4	90.7	587
<b>Trešdiena</b>		16				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.4	2.8	34.6	190
Dārzenu lečo		100 gr. (+/- 10%)	1.2	8.1	6.7	104
Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.8	32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
		<b>Kopā:</b>	20.3	24.2	78.3	618
<b>Ceturtdiena</b>		15				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3	114
Veģetārais mājas sautējums		200 gr. (+/- 10%)	15.4	9.2	43.3	318
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	6.5	65
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānoģu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
		<b>Kopā:</b>	21.4	18.8	88.5	605
<b>Piektdiena</b>		8				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Sautēti burkāni ar rīsiem un zirnīšiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.0	8.9	47.2	283
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	1.8	52
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auglis ( banāns )		150 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	30.0	132
		<b>Kopā:</b>	14.3	16.6	99.0	604

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Karte	84.1	104.7	437.3	3039

Sastādītāja

Līnese Holcfeide SLA "IRG" tehnoloģis /

Aptiprini

Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

## IRG Launaga ēdienkarte

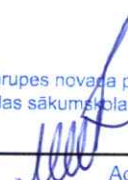
Maiņoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Omlete ar dārzeņiem	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.5	10.9	3.2	149	
Saldskābā maize ar kiploku sviestu	*A07	35 gr. (+/- 10%)	1.9	3.2	18.7	102	
Liepziedu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8	
<b>Kopā :</b>			<b>11.4</b>	<b>14.2</b>	<b>23.8</b>	<b>259</b>	
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstā sviestmaize 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	
<b>Kopā :</b>			<b>10.0</b>	<b>13.3</b>	<b>23.8</b>	<b>259</b>	
Trešdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem Alfabēts	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.6	2.4	34.4	189	
Baltmaize ar ievārījumu	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	17.8	82	
<b>Kopā :</b>			<b>8.7</b>	<b>2.7</b>	<b>52.2</b>	<b>271</b>	
Ceturtdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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	
<b>Kopā :</b>			<b>8.5</b>	<b>14.5</b>	<b>60.1</b>	<b>409</b>	
Piektdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kaņēla bulcina	*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	
<b>Kopā :</b>			<b>11.5</b>	<b>13.2</b>	<b>38.8</b>	<b>322</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0	-	0	-	0	-	0
Kartē	50.0		58.0		198.7		1519

Sastādīja  
/ Inese Hofelfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē