



# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas		
TK Nr.	Otrdiena	57	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1750	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.5	5.3	9.7	101
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.1	14.0	37.8	333
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1609	Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:				17.7	23.5	68.6	565
TK Nr.	Trešdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
701	Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	13.0	112
854	Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	5.4	20.2	151
1631	Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4	12.1	11.5	196
1145	Biešu salāti ar kiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.7	4.0	35
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
679	Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
Kopā:				19.7	25.2	65.6	575
TK Nr.	Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
246	Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7.7	15.8	12.2	224
1343	Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
1415	Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8	9.4	24.1	221
1385	Auglis (ābois)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:				19.6	25.9	66.2	572
TK Nr.	Piektdiena	22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.0	7.8	20.6	173
35	Yariti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
1092	Kīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	44
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1518	Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:				23.9	25.0	84.4	663

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
	81.0	99.6	284.9	2375

Sastādīja  
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu  
Agnese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



# Ēdienkarte

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

IRG  
Kompleksās pusdienas 5.-6.klasei

		Malnolies	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Otrdiena</b>		56				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.6	6.3	12.9	128
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.8	16.3	48.9	406
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
		<b>Kopā:</b>	22.5	27.2	98.7	740
<b>Trešdiena</b>		41				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.4	150
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	14.5	13.4	229
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	5.7	43
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
		<b>Kopā:</b>	23.8	31.0	86.0	726
<b>Ceturtdiena</b>		17				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar galu un krējumu	*A07	310 gr. (+/- 10%)	8.3	17.8	15.6	258
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Biezpiena krēms ar ievārijumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	11.8	11.3	29.4	267
Auglis (ābols)		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.9	17.0	81
		<b>Kopā:</b>	24.1	30.3	99.2	753
<b>Piektdiena</b>		21				
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	9.3	27.7	219
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	5.2	1.0	40.7	192
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
		<b>Kopā:</b>	26.0	26.7	101.2	753

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	96.5	115.1	385.1	2971

Sastādīja  
/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Apstiprinu Agnese Voicēhovska



# Ēdienkarte

No 19-nov.-24  
Līdz 22-nov.-24

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4. klasei veģetārā ēdienkartē

		Māitoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmātnas	
<b>Otrdiena</b>		58				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.6	6.3	13.6	130
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8.3	14.1	48.8	360
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	8.4	73
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.1	37
		<b>Kopā:</b>	15.9	24.8	93.1	662
<b>Trešdiena</b>		45				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.7	4.3	13.6	105
Kartupeļu kroketes ar sieru	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	31.6	366
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	5.7	43
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
		<b>Kopā:</b>	19.6	26.6	67.7	595
<b>Ceturtdiena</b>		21				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārzeņu solanka ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.2	8.9	11.2	134
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Biezpiena krēms ar ievārijumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	11.8	11.3	29.4	267
Auglis (ābols)		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.9	16.9	81
		<b>Kopā:</b>	16.2	21.2	76.2	556
<b>Piektdiena</b>		13				
		<b>Svars</b>	<b>Uzturvērtības porcijā</b>			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.8	13.0	113
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Veģetārā dārzeņu - pupiņu mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	2.3	15.8	10.4	194
Ķīnas kāpostu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	2.2	3.2	44
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
		<b>Kopā:</b>	13.0	25.0	82.1	608

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	64.7	97.7	319.1	2421

Sastādīja

Inese Hoffelde SIA, IRG / tehnoloģis /

Apstiprinu

Janese Voicehovska

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa tēmu aprūpē

## IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties  
pašūtījumam  
iespējamas  
izmaiņas

Otrdiena	59	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.9	8.8	7.3	117
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01, A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Auzu cepumi	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.8	7.0	13.4	168
<b>Kopā:</b>			<b>7.2</b>	<b>18.7</b>	<b>38.8</b>	<b>392</b>
Trešdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	9.0	7.8	28.0	223
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	3.0	12
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
<b>Kopā:</b>			<b>9.7</b>	<b>7.9</b>	<b>33.0</b>	<b>246</b>
Ceturtdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.7	3.4	39.1	219
Auglis ( banāns )		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
<b>Kopā:</b>			<b>8.9</b>	<b>3.6</b>	<b>59.1</b>	<b>307</b>
Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01, A03	100 gr. (+/- 10%)	4.4	3.8	18.4	128
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Liepziedu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	2.0	8
<b>Kopā:</b>			<b>4.9</b>	<b>7.8</b>	<b>21.1</b>	<b>177</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	30.8	38.1	152.0	1123

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Sastādīja

Inese Holzfelde SIA "IRG" Tehnoloģis

Apstiprinu

Inese Voiceliovska