

# Ēdienkarte

No 19-jan-15  
Līdz 23-jan-15

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                             | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| Dārzeņu zupa ar krējumu               | 260 gr.(+/- 10%) | 3,3                                                         | 7,0  | 16,1  | 143 |
| Vārīti griķi                          | 180 gr.(+/- 10%) | 6,4                                                         | 1,4  | 62,1  | 286 |
| Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaumē  | 100 gr.(+/- 10%) | 9,4                                                         | 12,5 | 3,1   | 163 |
| Burkānu salāti                        | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,5                                                         | 3,1  | 2,4   | 40  |
| Rudzu rupjmaize                       | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,9                                                         | 0,3  | 13,2  | 63  |
| Augļu tēja ar cukuru                  | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 9,8   | 41  |
| Kopā:                                 |                  | 22,1                                                        | 24,4 | 106,8 | 737 |
| Otrdiena                              | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Vārīti kartupeli                      | 180 gr.(+/- 10%) | 3,0                                                         | 0,2  | 22,3  | 106 |
| Viltotais zakis                       | 65 gr.(+/- 10%)  | 12,3                                                        | 14,3 | 5,2   | 199 |
| Baltā mērce ar dillēm                 | 40 gr.(+/- 10%)  | 1,4                                                         | 3,8  | 6,1   | 64  |
| Biešu - ābolu salāti ar eļļu          | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,4                                                         | 2,5  | 5,6   | 47  |
| Rudzu rupjmaize                       | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,9                                                         | 0,3  | 13,2  | 63  |
| "Abavas sniegs" ar saldo mērci        | 220 gr.(+/- 10%) | 4,3                                                         | 7,2  | 39,7  | 242 |
| Kopā:                                 |                  | 23,3                                                        | 28,2 | 92,1  | 721 |
| Trešdiena                             | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | 255 gr.(+/- 10%) | 9,1                                                         | 13,4 | 27,0  | 267 |
| Makaroni ar sieru                     | 200 gr.(+/- 10%) | 15,0                                                        | 12,4 | 46,2  | 359 |
| Dārzeņu salāti                        | 50 gr.(+/- 10%)  | 1,5                                                         | 4,3  | 1,6   | 52  |
| Rudzu rupjmaize                       | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,9                                                         | 0,3  | 13,2  | 63  |
| Tēja ar cukuru                        | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 9,8   | 41  |
| Kopā:                                 |                  | 28,1                                                        | 30,6 | 97,8  | 782 |
| Ceturtdiena                           | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Piena zupa ar nūdelēm                 | 250 gr.(+/- 10%) | 11,2                                                        | 4,9  | 52,0  | 296 |
| Mājas sautējums                       | 230 gr.(+/- 10%) | 14,4                                                        | 13,1 | 30,6  | 302 |
| Marinētu gurķu salāti                 | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,2                                                         | 7,1  | 2,5   | 75  |
| Rudzu rupjmaize                       | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,9                                                         | 0,3  | 13,2  | 63  |
| Tēja ar cukuru                        | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 9,8   | 41  |
| Kopā:                                 |                  | 28,3                                                        | 25,5 | 108,1 | 777 |

Sastādīja

Apstiprinu

| Piektdiena              | Svars            | Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|-------------------------|------------------|-----------------------|---------|------------|-------|
|                         |                  | Olbalt. /             | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Kartupeļi ar malto gaļu | 200 gr.(+/- 10%) | 11,9                  | 11,9    | 22,7       | 249   |
| Skābs krējums 20%       | 20 gr.(+/- 10%)  | 0,6                   | 4,0     | 0,6        | 41    |
| Vitamīnu salāti         | 50 gr.(+/- 10%)  | 1,3                   | 1,8     | 1,7        | 29    |
| Rudzu rupjmaize         | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,9                   | 0,3     | 13,2       | 63    |
| Biezpiena sacepums      | 115 gr.(+/- 10%) | 13,2                  | 5,6     | 25,5       | 208   |
| Ievārījums              | 25 gr.(+/- 10%)  | 0,3                   | 0,3     | 14,7       | 62    |
| Tēja ar citronu         | 200 gr.(+/- 10%) | 0,6                   | 0,1     | 14,8       | 63    |
| Kopā :                  |                  | 29,8                  | 24,0    | 93,3       | 715   |

Kopā Kompleksā:

| Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|-----------------------|-------|----------|-------|
| Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| 131,6                 | 132,7 | 498,1    | 3732  |

Sastādīja



Apstiprinu

# Ēdienkarte

No 19-jan-15  
Līdz 23-jan-15

IRG  
Launags 1.-4.klase

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                     | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.                         |      |      |     |
|-------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Mannā biežputra ar ievārījumu | 212 gr. (+/- 10%) | 7,6                                                                                 | 8,8  | 44,4 | 287 |
| Baltmaizes grauzdiņš          | 17 gr. (+/- 10%)  | 1,2                                                                                 | 2,3  | 7,0  | 54  |
| Augļu tēja ar cukuru          | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                                                 | 0,1  | 9,8  | 41  |
| Kopā:                         |                   | 9,3                                                                                 | 11,2 | 61,1 | 382 |
| Otrdiena                      | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.                         |      |      |     |
| Piena zupa ar makaroniem      | 250 gr. (+/- 10%) | 9,4                                                                                 | 4,0  | 48,4 | 266 |
| Sviestmaize ar gaļas pastēti  | 35 gr. (+/- 10%)  | 4,1                                                                                 | 5,0  | 8,4  | 95  |
| Kopā:                         |                   | 13,5                                                                                | 9,0  | 56,8 | 361 |
| Trešdiena                     | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.                         |      |      |     |
| Sautēti kartupeli ar olu      | 180 gr. (+/- 10%) | 9,3                                                                                 | 6,5  | 23,3 | 192 |
| Sviestmaize ar kausēto sieru  | 35 gr. (+/- 10%)  | 2,9                                                                                 | 2,2  | 9,3  | 69  |
| Augļu tēja ar cukuru          | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                                                 | 0,1  | 9,8  | 41  |
| Kopā:                         |                   | 12,7                                                                                | 8,9  | 42,3 | 303 |
| Ceturtdiena                   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.                         |      |      |     |
| Pankūkas                      | 100 gr. (+/- 10%) | 6,8                                                                                 | 9,2  | 37,3 | 262 |
| Krējums ar cukuru             | 20 gr. (+/- 10%)  | 0,4                                                                                 | 4,2  | 4,0  | 56  |
| Augļu tēja ar cukuru          | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                                                 | 0,1  | 9,8  | 41  |
| Kopā:                         |                   | 7,7                                                                                 | 13,5 | 51,1 | 359 |
| Piektdiena                    | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.                         |      |      |     |
| Kukurūzas pārslas ar jogurtu  | 180 gr. (+/- 10%) | 8,0                                                                                 | 3,2  | 49,0 | 256 |
| Cepums "Selga"                | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,6                                                                                 | 3,4  | 13,2 | 90  |
| Kopā:                         |                   | 9,6                                                                                 | 6,6  | 62,2 | 346 |
| Kopā Kompleksā:               |                   | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.<br>52,8 49,1 273,5 1752 |      |      |     |

Sastādīja

Apstiprinu

# Ēdienkarte

No 19-jan-15  
Līdz 23-jan-15

## IRG Kompleksās pusdienas (5.-12.kl.)

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                             | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|---------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| Dārzeņu zupa ar krējumu               | 270 gr.(+/- 10%) | 3,4                                                          | 6,3  | 16,9  | 140 |
| Vārīti griķi                          | 180 gr.(+/- 10%) | 6,4                                                          | 1,4  | 62,1  | 286 |
| Maltās gaļas mērce Kurzemnieku gaumē  | 130 gr.(+/- 10%) | 12,2                                                         | 16,2 | 4,1   | 211 |
| Burkānu salāti                        | 70 gr.(+/- 10%)  | 0,7                                                          | 4,3  | 3,4   | 56  |
| Rudzu rupjmaize                       | 60 gr.(+/- 10%)  | 3,9                                                          | 0,6  | 26,5  | 127 |
| Augļu tēja ar cukuru                  | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                          | 0,1  | 9,8   | 41  |
| Kopā:                                 |                  | 27,1                                                         | 28,9 | 122,7 | 862 |
| Otrdiena                              | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Vārīti kartupeļi                      | 200 gr.(+/- 10%) | 3,4                                                          | 0,2  | 24,8  | 118 |
| Viltotais zakis                       | 65 gr.(+/- 10%)  | 12,3                                                         | 14,3 | 5,2   | 199 |
| Baltā mērce ar dillēm                 | 80 gr.(+/- 10%)  | 2,7                                                          | 7,6  | 12,1  | 129 |
| Biešu - ābolu salāti ar eļļu          | 80 gr.(+/- 10%)  | 0,7                                                          | 4,0  | 9,0   | 75  |
| Rudzu rupjmaize                       | 45 gr.(+/- 10%)  | 2,9                                                          | 0,4  | 19,8  | 95  |
| "Abavas sniegs" ar saldo mērci        | 220 gr.(+/- 10%) | 4,3                                                          | 7,2  | 39,7  | 242 |
| Kopā:                                 |                  | 26,3                                                         | 33,7 | 110,7 | 857 |
| Trešdiena                             | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | 270 gr.(+/- 10%) | 9,4                                                          | 14,7 | 28,2  | 285 |
| Makaroni ar sieru                     | 200 gr.(+/- 10%) | 15,0                                                         | 12,4 | 46,2  | 359 |
| Dārzeņu salāti                        | 70 gr.(+/- 10%)  | 2,1                                                          | 6,0  | 2,3   | 72  |
| Rudzu rupjmaize                       | 45 gr.(+/- 10%)  | 2,9                                                          | 0,4  | 19,8  | 95  |
| Tēja ar cukuru                        | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                          | 0,1  | 9,8   | 41  |
| Kopā:                                 |                  | 29,9                                                         | 33,7 | 106,3 | 853 |
| Ceturtdiena                           | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Piena zupa ar nūdelēm                 | 270 gr.(+/- 10%) | 12,1                                                         | 5,3  | 56,2  | 320 |
| Mājas sautējums                       | 270 gr.(+/- 10%) | 16,9                                                         | 15,4 | 35,9  | 354 |
| Marinētu gurķu salāti                 | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,2                                                          | 7,1  | 2,5   | 75  |
| Rudzu rupjmaize                       | 45 gr.(+/- 10%)  | 2,9                                                          | 0,4  | 19,8  | 95  |
| Tēja ar cukuru                        | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                          | 0,1  | 9,8   | 41  |
| Kopā:                                 |                  | 32,7                                                         | 28,3 | 124,2 | 885 |

Sastādīja

Apstiprinu

| Piektdiena              | Svars            | Uzturvērtības porcijā |             |              |            |
|-------------------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
|                         |                  | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /   | Kcal.      |
| Kartupeļi ar malto gaļu | 280 gr.(+/- 10%) | 15,2                  | 14,3        | 33,3         | 328        |
| Skābs krējums 20%       | 25 gr.(+/- 10%)  | 0,7                   | 5,0         | 0,8          | 51         |
| Vitamīnu salāti         | 70 gr.(+/- 10%)  | 1,8                   | 2,6         | 2,4          | 40         |
| Rudzu rupjmaize         | 45 gr.(+/- 10%)  | 2,9                   | 0,4         | 19,8         | 95         |
| Biezpiena sacepums      | 120 gr.(+/- 10%) | 13,8                  | 5,9         | 26,6         | 217        |
| Ievārījums              | 30 gr.(+/- 10%)  | 0,3                   | 0,3         | 17,7         | 75         |
| Tēja ar citronu         | 200 gr.(+/- 10%) | 0,6                   | 0,1         | 14,8         | 63         |
| <b>Kopā :</b>           |                  | <b>35,3</b>           | <b>28,7</b> | <b>115,4</b> | <b>868</b> |

**Kopā Kompleksā:**

| Uzturvērtības porcijā |         |            |       |
|-----------------------|---------|------------|-------|
| Olbalt. /             | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| 151,3                 | 153,3   | 579,3      | 4325  |

Sastādīja



Apstiprinu