



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 11-nov.-19
Līdz 15-nov.-19

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr.	/ Kcal.	
4	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01, A03, A07	200 gr. (+/- 10%)	9.2	12.8	20.1 234
716	Makaroni ar sieru	*A01, A07	150 gr. (+/- 10%)	12.1	11.1	33.6 289
1450	Svaigu gurķu- tomātu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	1.2 30
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
	Kopā:			23.6	26.8	88.3 697
TK Nr.	Otrdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr.	/ Kcal.	
1630	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.1	18.3	23.3 313
574	Marinētu kabaču salāti ar ellu		52 gr. (+/- 10%)	0.3	2.2	2.5 30
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0 74
647	Dzēriens dzērvenu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9 79
1403	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	3.2	26.0 153
	Kopā:			19.7	24.0	87.7 651
TK Nr.	Trešdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr.	/ Kcal.	
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01, A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	6.0	16.8 133
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
382	Cūkgaļas kotlete	*A01, A03, A07, A11	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.0 182
1443	Piena mērcē	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	3.9 40
98	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar krējumu	*A07, A09	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.1 35
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6 94
	Kopā:			27.1	27.9	86.2 707
TK Nr.	Ceturtdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr.	/ Kcal.	
121	Kartupeli ar malto galu		200 gr. (+/- 10%)	10.5	14.9	24.8 279
1379	Biezpiens ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	3.9	2.1	0.7 38
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
1716	Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6 62
1090	Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01, A07	170 gr. (+/- 10%)	3.8	10.3	36.9 252
	Kopā:			19.3	27.5	82.6 662
TK Nr.	Piektdiena	37	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr.	/ Kcal.	
1457	Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	4.4	15.6 116
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 113
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	12.4	14.7	6.2 208
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4 54
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3 67
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0 41
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
	Kopā:			21.2	24.3	85.7 651

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karītē
Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
110.9 130.5 430.4 3369

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 11-nov.-19

Līdz 15-nov.-19

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

	Mainoties	pasūfijumam	iespējamas	izmaiņas
Pirmdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadēlu zupa, zaļumiem (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	7.7	10.3	20.6 207
Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	41.0 282
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.4	2.5	1.2 30
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
Kopā :		13.2	24.0	85.8 641
Otrdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgālas un dārzeņu sautējums bez krējuma	250 gr. (+/- 10%)	15.7	22.9	27.4 383
Marinētu kabaču salāti ar ellu	52 gr. (+/- 10%)	0.3	2.2	2.5 30
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Dzēriens dzērvenu	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9 79
Svaigu augļu deserts	150 gr. (+/- 10%)	1.1	0.5	32.6 140
Kopā :		17.8	25.7	88.1 684
Trešdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.3 147
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgālas kotlete (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	3.6 147
Piena mērce (celiakija)	50 gr. (+/- 10%)	1.3	3.3	5.1 56
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09 50 gr. (+/- 10%)	0.4	5.1	2.5 58
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8 86
Kopā :		17.1	27.5	89.4 704
Ceturtdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļi ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	10.5	14.9	24.8 279
Biešu, zirņi salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.8 65
Rīsu galete	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Upēņu morss	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6 62
Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6 196
Kopā :		14.8	22.4	91.8 676
Piektdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābēnu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	3.6	5.3	12.3 113
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 113
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	14.6	12.3	6.0 193
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām	50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4 54
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0 41
Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā :		22.7	22.5	74.4 619

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	85.6	122.1	429.5	3324

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 11-nov.-19
Līdz 15-nov.-19

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8.7	10.6	36.9	277
Jauktu ogu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	4.5	19
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2.2	3.8	8.0	75
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1.4	1.0	16.1	78
Kopā :			12.3	15.5	65.5	450
Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	17.2	5.8	42.8	294
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.8	30
Kopā :			17.7	5.9	49.7	324
Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu biezputra ar sviestu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	44.5	253
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	3.0	6.0	12.9	117
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Kopā :			22.4	21.7	111.8	702
Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu salāti ar desu	*A03,A07,A10	130 gr. (+/- 10%)	8.8	9.7	9.0	159
Sviestmaize	*A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	2.7	3.0	15.2	99
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.8	40
Kopā :			11.9	12.7	33.9	298
Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8.0	11.0	13.3	186
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.9	1.3	12.1	66
Kopā :			9.8	12.3	25.4	252

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	74.2	68.0	286.3	2026

Sastādīja

Apstiprinu