



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 19-nov.-19
Līdz 22-nov.-19

TK Nr.	Otrdienā	47	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1136	Dārzu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	5.8	12.3	114
1441	Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	11.3	45.6	338
1393	Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.5	2.6	1.9	38
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1394	Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0	44
1395	Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :				20.6	20.5	95.4	652
TK Nr.	Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1380	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A01,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.7	6.1	18.1	143
1629	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	11.9	12.5	35.6	308
1715	Burkānu - rutku salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	2.5	49
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1656	Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	5.4	14.5	136
Kopā :				24.8	28.4	84.0	703
TK Nr.	Ceturtdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1418	Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	5.3	3.7	12.9	107
233	Dārzu ragu		200 gr. (+/- 10%)	2.8	6.8	15.2	135
421	Cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.9	13.8	6.0	189
1561	Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	1.8	2.6	32
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1719	Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :				21.4	26.5	75.6	633
TK Nr.	Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
895	Liellopa gaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.1	16.3	3.6	206
39	Vitamīnu salāti		60 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.0	35
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
1718	Kirbju - cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8	72
1564	Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	2.7	26.4	146
Kopā :				22.3	22.3	100.3	691

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	89.1	97.7	355.3	2678

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

No 19-nov.-19

Līdz 22-nov.-19

Pasūtītāja izvēle						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar gaļu		200 gr. (+/- 10%)	4.5	5.7	12.1	119
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.6	11.3	45.6	338
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.5	2.6	1.9	38
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0	44
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			21.2	20.1	90.2	630
Trešdiena	39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)		200 gr. (+/- 10%)	4.5	9.7	14.6	165
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakijs)		200 gr. (+/- 10%)	12.6	13.8	46.0	360
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	2.5	49
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5	47
Kopā :			18.8	28.0	81.9	657
Ceturtdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa		200 gr. (+/- 10%)	5.0	1.7	12.5	87
Dārzeņu ragū		200 gr. (+/- 10%)	2.8	6.8	15.2	135
Cūkgāļas šņicele (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	8.5	11.5	10.6	180
Kolrābju salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.3	4.7	2.8	59
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6	72
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :			19.3	24.7	80.5	627
Piektdiena	40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Liellopa gaļa dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	12.6	13.5	4.6	190
Vitamīnu salāti		60 gr. (+/- 10%)	1.6	2.2	2.0	35
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Kirbju - cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8	72
Biezais augļu ķīselis ar rīsu pienu	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1.2	1.8	43.3	197
Kopā :			19.6	18.2	110.5	688

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	78.9	91.0	363.1	2603

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	49	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.0	10.2	29.6	230
Cīsiņi	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
Burkānu salāti ar krējumu un mārrutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.8	3.2	22
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			10.9	14.7	35.5	325
Trešdiena	32	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
Kumelišu 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	33	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	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.8	14.4	49.1	361
Ābolu - upēņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.2	30
Lieziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			7.9	14.4	58.3	399

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	41.4	41.8	188.7	1310

Sastādīja

Apstiprinu