



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 03-febr.-20
Līdz 07-febr.-20

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
TK Nr.	Pirmdienā	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1750	Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.6	6.8	12.8 132
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.1	11.9	37.1 309
1532	Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	65 gr. (+/- 10%)	0.9	4.2	3.8 57
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
361	Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9 22
	Kopā:			20.1	23.3	71.8 583
TK Nr.	Otrdienā	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
701	Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.7	6.9	17.9 157
854	Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	4.0	22.2 143
1631	Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	11.4	15.1	15.2 243
1145	Biešu salāti ar kiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0 38
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
679	Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5 47
	Kopā:			23.0	28.6	76.5 660
TK Nr.	Trešdienā	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
1425	Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3.5	7.1	12.9 131
1283	Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0 182
1057	Vistas gaļas mērcē ar burkāniem	*A01	100 gr. (+/- 10%)	12.3	11.0	8.1 182
1336	Kāpostu dillu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	1.9 56
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6 94
	Kopā:			27.9	27.7	78.1 676
TK Nr.	Ceturtdienā	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
246	Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.3	13.4	10.1 195
1343	Saldskābā maize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.5	24.0 111
1415	Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	116 gr. (+/- 10%)	9.8	9.4	25.9 229
1409	Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0 70
	Kopā:			21.7	23.4	76.0 605
TK Nr.	Piektdienā	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
6	Biešu zupa ar gaļu un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	6.2	9.3	27.4 219
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	6.2 191
1092	Kīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0 46
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
1563	Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8 63
	Kopā:			21.5	28.1	92.4 710

*Iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114.2	131.0	394.8	3233

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 03-febr.-20

Līdz 07-febr.-20

IRG
Babītes vidusskolas alergijas ēdienkarte

Dabiskās vīdusskolas alerģiskā ēdienkarte					
	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
Pirmdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupu zupa bez krējuma (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	4.1	8.3	11.9	140
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.8	43.9	361
Burkānu salāti ar āboliem un ellu	55 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	3.1	52
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā:		18.4	27.5	69.4	627
Otrdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	5.5	5.9	17.7	147
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cūkgaļas teftelis (pārt. alerģ.)	80 gr. (+/- 10%)	9.8	11.9	10.1	187
Biešu salāti ar ķiploku un ellu	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.5	4.8	45
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ogu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	7.9	35
Kopā:		20.0	24.9	70.1	614
Trešdiena	46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Sakņu zupa bez krējuma	200 gr. (+/- 10%)	3.2	5.1	12.6	110
Vārīti rīsi	160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	6.5	169
Kāpostu dillu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	1.9	56
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8	55
Kopā:		18.4	22.0	80.4	624
Ceturtdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Solanka ar gaļu (pārt. alerģ.)	250 gr. (+/- 10%)	10.7	14.5	9.1	210
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rīsu putra ar ķiseli (pārt. alerģ.)	250 gr. (+/- 10%)	2.8	1.4	52.1	228
Auglis (banāns)	80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā:		15.6	16.3	88.4	612
Piektdiena	46	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
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	9.4	10.2	8.0	162
Kīnas kāpostu salāti	50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0	46
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā:		18.2	21.8	88.4	650

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	90.5	112.6	396.5	3127

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu vinegrets		120 gr. (+/- 10%)	1.7	10.1	9.0	135
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01, A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	1.8	13.3	77
Kefirs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :			8.8	14.8	28.0	282
Otrdiena	44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	9.0	7.8	28.0	223
Marinēts gurķis		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.6	3
Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			9.6	7.9	30.6	236
Trešdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu, biezpiena sacepums ar krējumu	*A01, A03, A07	140 gr. (+/- 10%)	11.3	10.3	19.9	220
Kimenu tēja ar cukuru		201 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			11.3	10.3	20.9	224
Ceturtdiena	41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.1	5.2	37.3	227
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70
Kopā :			9.1	5.4	53.3	298
Piektdiena	45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01, A03, A07	100 gr. (+/- 10%)	4.3	4.0	17.2	124
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.6	4.0	0.6	41
Liepziņu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			4.9	8.0	19.8	172

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	43.6	46.3	152.5	1213

Sastādīja

Apstiprinu