



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 13-janv.-20
Līdz 17-janv.-20

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
4	Frikadeli zupa ar krējumu un zālumiem	*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
1695	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.8	35
1343	Saldskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā:				24.2	26.2	80.8	665

TK Nr.	Otrdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1630	Cūkgālas un dārzeņu sautējums	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.1	18.3	23.3	313
888	Marinēts kabacis		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	2.5	12
1343	Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
647	Dzēriens dzērvēnu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9	79
1801	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci II	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.5	1.8	22.3	116
Kopā:				17.7	20.6	84.0	596

TK Nr.	Trešdiena	42	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	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	Cūkgālas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.0	182
1443	Piena mērce	*A01,A07	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	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
121	Kartupeli ar malto gaļu		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 kiseli	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	2.9	9.4	33.5	226
Kopā:				18.4	26.6	79.2	637

TK Nr.	Piektdiena	43	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
1457	Skābeni 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 sēkliņām		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

Kartē Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
108.6 125.6 415.8 3255

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

No 13-janv.-20
Līdz 17-janv.-20

		Mācīto	pasūtījumam	Iespējamā	Izmaiņas
Pirmdiena 44					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu 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
Ķīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un ellu	53 gr. (+/- 10%)	2.1	2.0	1.9	34
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā:		14.8	23.4	86.4	645
Otrdiena 44					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums bez krējuma	250 gr. (+/- 10%)	15.7	22.9	27.4	383
Marinēts kabacis	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	2.5	12
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Dzēriens dzērvēnu	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9	79
Svaigu augļu deserts II	150 gr. (+/- 10%)	1.0	0.5	29.5	127
Kopā:		17.6	23.7	85.0	653
Trešdiena 44					
	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 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 gaļe	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 44					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	10.5	14.9	24.8	279
Biešu, zirnīšu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.8	65
Rīsu gaļe	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	74
Upenu 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 44					
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu 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 gaļe	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

MK172
Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
87.0	119.6	427.0	3297

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 13-janv.-20
Līdz 17-janv.-20

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeļi		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 mārutkiem	*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
Otrdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas galas salāti	*A03, A07, A10	120 gr. (+/- 10%)	5.8	9.4	10.2	151
Graudu maize ar sviestu	*A01, A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.6	7.7	69
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.9	1.3	12.1	66
Kopā :			7.7	14.3	30.0	287
Trešdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.3	5.7	1.8	101
Saldiskābā maize ar ķiploku sviestu	*A01, A07	34 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5	15.1	90
Kumelīšu 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	35	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	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar auzu pārslām	*A01, A07	200 gr. (+/- 10%)	5.2	3.8	21.6	141
Sviestmaize ar desu	*A01, A07	35 gr. (+/- 10%)	3.5	3.0	8.6	75
Kopā :			8.7	6.9	30.2	216

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	49.8	48.5	190.7	1414

Sastādīja

Apstiprinu