



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 10-febr.-20
Līdz 14-febr.-20

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdienas 28					
TK Nr.		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / 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
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
Otrdienas 28					
TK Nr.		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
1630	Cūkgaļas 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 dzērvenu	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
Trešdienas 28					
TK Nr.		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / 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 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
Ceturtdienas 28					
TK Nr.		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / 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 180 gr. (+/- 10%)	2.9	9.4	33.5 226
Kopā:			18.4	26.6	79.2 637
Piektdienas 28					
TK Nr.		Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / 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 saulespuku 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

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

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

No 10-febr.-20

Līdz 14-febr.-20

	Malnoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa zalumiem (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
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un eļļu	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	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgālas 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 dzērvenu	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9 79
Svaigu augļu desertis II	150 gr. (+/- 10%)	1.0	0.5	29.5 127
Kopā :		17.6	23.7	85.0 653
Trešdiena	30	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 eļļu	*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	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļi ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	10.5	14.9	24.8 279
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu	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	30	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 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	87.0	119.6	427.0	3297

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu salāti ar desu	*A03,A07,A10	120 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	8.5	140
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5	13.3	83
Mežrozīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			9.6	11.2	23.8	234
Otrdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Olu kultenis	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.5	1.4	137
Zaļie zirnīši		20 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.7	10
Graudu maize ar kausēto sieru	*A07	30 gr. (+/- 10%)	3.6	7.0	5.7	103
Tēja ar medu		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	3.8	18
Kopā :			14.0	17.7	12.6	268
Trešdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti apcepti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.0	5.3	29.6	186
Marinētu gurķu šķēlītes		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.6	3
Sviestmaize ar vārītu cūkgaļu	*A01,A07,A11	30 gr. (+/- 10%)	4.2	4.3	9.2	94
Liepziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8
Kopā :			8.3	9.6	41.3	290
Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	12.0	38.4	268
Ābolu - zemeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.1	29
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.6	7.7	69
Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			8.2	15.7	55.1	378
Piektdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272
Ābolu - upenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.2	30
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			8.1	8.7	49.6	313

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	48.2	62.9	182.4	1483

Sastādīja

Apstiprinu