

			Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		31	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaronu sautējums ar cukgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.5	13.9	37.7	333
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	4.8	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā:			21.2	21.8	62.2	538
Otrdiena		31	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	6.1	22.2	162
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.6	11.6	10.6	184
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	4.6	68
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	11.6	50
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:			16.1	23.6	74.7	582
Trešdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	11.2	8.8	179
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.8	3.0	78
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā:			16.1	18.6	73.1	527
Ceturtdiena		31	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.8	13.5	10.8	206
Krējuma mērce ar zaļumiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0.9	6.9	3.6	80
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	8.0	2.4	85
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	16.5	69
Kopā:			17.6	29.0	82.5	659
Piektdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	16.0	6.6	209
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.5	3.9	2.3	56
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
Kopā:			21.5	21.9	63.5	550

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	92.4	114.8	356.1	2856

Sastādīja

Aptiprinu



Ēdienkarte

No 20-sept.-21

Līdz 24-sept.-21

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	15.9	18.6	54.8 451
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	4.2	3.3 53
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:			17.5	22.9	68.7 579
Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9 148
Cūkgaļas teftelis (pārt. alerģ.)	*A03	80 gr. (+/- 10%)	9.8	11.9	10.1 187
Krējuma mērce ar zaļumiem (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0.5	5.7	2.5 63
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	5.1	4.6 68
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5 47
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 55
Kopā:			15.5	27.8	69.7 620
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 147
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	6.5 169
Svaigu kāpostu - dillu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	6.8	3.0 78
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 70
Kopā:			14.7	18.7	65.8 518
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8 118
Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerģ.)		70 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	2.9 179
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.4	12.0 103
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	8.0	2.4 85
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0 44
Kopā:			14.8	28.5	57.8 580
Piektdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	9.8	15.6	11.5 230
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	3.4	5.3	3.1 74
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:			17.5	21.8	75.7 599

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	80.1	119.6	337.6	2896

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu vinegrets		150 gr. (+/- 10%)	2.5	6.2	13.8	124
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.8	13.3	86
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Kopā :			4.9	9.1	36.8	251
Otrdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.0	7.8	28.0	223
Rīvēti burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.4	8
Augļu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			9.8	7.9	31.4	241
Trešdiena	8	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
Kimeņu tēja ar cukuru		201 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.0	4
Kopā :			11.3	10.3	20.9	224
Ceturtdiena	7	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	6	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
Lieziedu 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	39.9	40.6	162.2	1187

Sastādīja

Apstiprinu