

			Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		49	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.	
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	15.5	7.4	206
Kīnas kāposti ar puraviem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.5	34
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:			18.3	20.3	68.7	537
Otrdiena		54	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu I	*A07	250 gr. (+/- 10%)	12.0	17.6	22.6	299
Marinētu kabaču salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.3	5.1	2.2	56
Saldauskāba maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Dzēriens dzērveņu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	24.8	99
Kopā:			14.1	23.0	65.7	528
Trešdiena		55	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	11.3	14.7	8.2	211
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.3	2.2	3.7	40
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar krējumu	*A07,A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.7	3.1	39
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā:			25.6	24.6	70.3	607
Ceturtdiena		52	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.	
Kartupeļi ar malto gaļu		230 gr. (+/- 10%)	12.2	15.8	30.6	318
Biešu, zirņiņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.2	6.5	4.1	80
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upēņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6	62
Kopā:			15.6	22.6	61.5	523
Piektdiena		48	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.	
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	14.7	7.9	207
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	6.6	3.6	78
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	11.2	46
Kopā:			16.3	21.9	66.8	533

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogl.hidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	89.9	112.4	332.9	2729

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

No 27-sept.-21
Līdz 01-okt.-21

Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni (celiakija)			120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)			100 gr. (+/- 10%)	11.6	16.9	2.4 208
Kīnas kāposti ar puraviem un eļļu			50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.5 34
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0 53
Kopā:				17.2	21.2	59.2 524
Otrdiena		55	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums bez krējuma			250 gr. (+/- 10%)	14.6	22.9	27.4 383
Marinētu kabaču salāti ar eļļu			50 gr. (+/- 10%)	0.4	5.1	2.2 57
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Dzēriens dzērveņu			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	24.8 99
Kopā:				15.6	28.2	60.1 589
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi			120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgaļas kotlete (pārt. alerģ.)			60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	3.6 147
Piena mērce (celiakija)	*A07		50 gr. (+/- 10%)	1.3	3.3	5.1 56
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09		60 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	3.0 70
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Apelsīnu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Kopā:				15.6	21.3	79.7 599
Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Kartupeli ar malto gaļu			230 gr. (+/- 10%)	12.2	15.8	30.6 318
Biešu, zirniņu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.6	8.1	6.1 104
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Upēņu morss			200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6 62
Kopā:				14.6	24.1	55.9 536
Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi			120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8 136
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	14.6	12.3	6.0 193
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.7	6.4	5.9 88
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rabarberu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	15.0 61
Kopā:				19.8	19.0	63.2 530

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	82.7	113.9	318.0	2778

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārītu 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	5	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	*A01,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	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti apcepti kartupelī		200 gr.(+/- 10%)	4.0	5.3	29.6	186
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	40 gr.(+/- 10%)	0.7	2.6	1.7	33
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 :			8.9	12.2	42.4	321
Ceturtdiena	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	6.7	10.2	36.6	249
Ābolu - zemeņu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0.1	0.1	7.1	29
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr.(+/- 10%)	0.0	3.1	8.1	67
Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr.(+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			7.3	13.5	53.8	356
Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272
Ābolu - upenū 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	47.8	63.3	182.1	1492

Saslādāja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____