

		Mamoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.1	12.0	41.6	328
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.2	62
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
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			23.4	21.8	77.1	602
Otrdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu-zirņu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	7.4	4.3	24.4	163
Cūkgāļas karbonāde	*A01,A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	12.0	12.0	3.6	172
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.6	37
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	86
Kopā :			22.3	18.7	65.7	522
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.8	15.9	35.6	341
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1	2.5	49
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	5.3	14.4	136
Kopā :			22.1	25.6	65.7	589
Ceturtdiena		53	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu ragū		130 gr. (+/- 10%)	1.9	8.0	10.5	124
Cūkgāļas šnicele	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.5	15.7	8.4	213
Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	1.8	33
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :			14.5	26.5	59.6	539
Piektdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Liellopa gaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.1	17.7	7.3	230
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	1.7	58
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Ķirbju - cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.3	54
Kopā :			16.7	24.0	72.8	575

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	99.0	116.6	340.8	2827

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		46	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	17.2	13.9	48.2	392			
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.7	7.6	2.1	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:			19.9	21.9	66.0	573			
Otrdiena		52	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Kartupeļu-zirņu biezenis (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	6.5	3.7	23.1	149			
Cepta cūkgaļas karbonāde (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	14.0	8.5	0.0	133			
Kāļu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	3.7	64			
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52			
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	86			
Kopā:			21.9	17.4	53.3	484			
Trešdiena		45	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		250 gr. (+/- 10%)	14.0	14.6	54.9	412			
Burkānu - rutku salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	4.9	2.9	58			
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52			
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5	67			
Kopā:			15.7	20.1	78.9	589			
Ceturtdiena		54	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Dārzeņu ragū		160 gr. (+/- 10%)	2.3	9.9	13.0	152			
Cūkgaļas šnicelē (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	7.9	11.5	10.6	180			
Kolrābju salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	2.2	41			
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103			
Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95			
Kopā:			12.8	24.8	59.9	571			
Piektdiena		53	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159			
Liellopa gaļa dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	12.6	15.5	4.6	208			
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	1.7	58			
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52			
Ķirbju - cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8	72			
Kopā:			18.0	21.5	64.2	549			

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	88.2	105.7	322.3	2765

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepti kartupeli		150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	22.2	173
Cīsiņi		45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6	0.7	61
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.4	31
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11
Kopā :			9.9	13.4	27.2	275
Otrdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas salāti	*A03, A07, A10	100 gr. (+/- 10%)	4.9	7.9	9.1	129
Graudu maize ar sviestu	*A01, A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.1	8.1	67
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8	1.2	12.2	67
Kopā :			6.8	12.2	29.5	263
Trešdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.3	5.7	1.8	101
Saldskābā 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	40	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	38	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
Kartē	47.9	45.3	181.9	1341

Sastādīja _____
/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____