

Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mācību dienai paredzētā ēdiena izvēle			
Pirmdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
us plov	200 gr. (+/- 10%)	13.1	12.0
ostu-tomātu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1
maize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3
dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0
Kopā:		16.1	17.5
Otrdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
zirņu biezenis	*A07 160 gr. (+/- 10%)	7.4	4.3
karbonāde	*A01,A03,A10 50 gr. (+/- 10%)	12.0	12.0
ar krējumu	*A07 60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1
maize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3
dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0
Kopā:		22.3	18.7
Trešdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
ar gaļu un dārzeņiem	*A01 200 gr. (+/- 10%)	12.8	15.9
rutku salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	4.1
maize	*A01 30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3
ogām	*A07 200 gr. (+/- 10%)	6.8	5.3
Kopā:		22.1	25.6
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
agū	130 gr. (+/- 10%)	1.9	8.0
šņicele	*A01,A03,A07,A11 60 gr. (+/- 10%)	9.5	15.7
salāti ar krējumu	*A07 50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4
maize	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3
apots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1
Kopā:		14.5	26.5
Piektdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
si	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8
ala dārzeņu mērcē	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	10.1	17.7
salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1
maize	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3
doniju dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0
Kopā:		16.7	24.0

as satur
as alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	91.7	112.3	342.1	2762

astādija
shfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

KURMIS-EDNICA TR513

Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alergijas ēdienkarte

Mācību dienai paredzētā ēdiena izvēle			
Pirmdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
as plov	250 gr. (+/- 10%)	17.2	13.9
ostu-tomātu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.7	7.6
te	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1
dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0
Kopā:		19.5	21.7
Otrdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
zirņu biezenis (pārt. alerg.)	120 gr. (+/- 10%)	6.5	3.7
gaļas karbonāde (pārt. alerg.)	50 gr. (+/- 10%)	14.0	8.5
ī ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1
te	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1
as dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0
Kopā:		21.9	17.4
Trešdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	250 gr. (+/- 10%)	14.0	14.6
rutku salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.5	4.9
te	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1
iens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4
Kopā:		15.7	20.1
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
agū	160 gr. (+/- 10%)	2.3	9.9
šņicele (pārt. alerg.)	60 gr. (+/- 10%)	7.9	11.5
salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1
te	14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3
apots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1
Kopā:		12.8	24.8
Piektdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
si	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8
ala dārzeņu mērcē (pārt. alerg.)	100 gr. (+/- 10%)	12.6	15.5
salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1
te	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1
idoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0
Kopā:		18.0	21.5

as satur
as alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	87.9	105.5	333.6	2805

astādija
shfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

KURMIS-EDNICA TR513

Ēdienkarte

IRG
Launaga ēdienkarte

Mācību dienai paredzētā ēdiena izvēle			
Pirmdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
rtupeļi	150 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7
salāti ar āboliem un krējumu	45 gr. (+/- 10%)	5.8	3.6
ja ar cukuru	40 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1
Kopā:		9.9	13.4
Otrdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
las salāti	*A03,A07,A10 100 gr. (+/- 10%)	4.9	7.9
maize ar sviestu	*A01,A07 20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.1
zēriens	*A07 200 gr. (+/- 10%)	1.8	1.2
Kopā:		6.8	12.2
Trešdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
is ar krējumu	*A07 80 gr. (+/- 10%)	10.3	5.7
bā maize ar kīpoku sviestu	*A01,A07 34 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5
iu tēja ar cukuru	202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1
bumbieris)	100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3
Kopā:		13.4	8.5
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
zas pārslas ar jogurtu	*A07 200 gr. (+/- 10%)	8.8	3.6
ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6
Kopā:		9.1	4.2
Piektdiena	Svars	Uzturvērtība Olbalt. / Tauki	
upa ar auzu pārslām	*A01,A07 200 gr. (+/- 10%)	5.2	3.8
aize ar desu	*A01,A07 35 gr. (+/- 10%)	3.5	3.0
Kopā:		8.7	6.9

as satur
as alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	47.9	45.3	181.9	1341

astādija
shfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

KURMIS-EDNICA TR513