

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 15-nov.-21

Līdz 17-nov.-21

			Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	14.2	16.0	48.8	406
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
Teja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.9	21
Kopā:			17.6	20.6	71.7	552
Otrdiena	20	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 kiploku 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
Kopā:			15.6	23.3	62.3	527
Trešdiena	22	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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	49.2	62.5	207.1	1606

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Saldes vidusskolas alerģijas ēdienkarte						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		16	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		18	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
Kopā:			15.0	27.5	57.3	565
Trešdiena		23	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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	47.2	69.1	191.8	1661

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____