

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 22-nov.-21

Līdz 26-nov.-21

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Ķīnas 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	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Saldskābā 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	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	13.4	54
Kopā:			18.9	20.6	76.1	567
Ceturtdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli ar malto gaļu		230 gr. (+/- 10%)	12.2	15.8	30.6	318
Biešu, zirnīšu 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	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 sēkliņām 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 alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	83.2	108.4	338.7	2689

Sastādīja
/ Inese Hohfelda SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	36	Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	32	Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 (pārt. alerģ.)	50 gr. (+/- 10%)	0.1	3.1	8.1	60
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
Ābolu - ķiršu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	13.4	54
Kopā :		14.3	21.1	75.0	573
Ceturtdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi 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	33	Svars	Uzturvērtības porcijā		
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 sēkliņām 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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	81.4	113.6	313.4	2753

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu