



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 05-janv.-22
Līdz 07-janv.-22

Kompleksas pusdienas dabītes vidusskola 1. klasei						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.4	14.9	9.3	209
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	3.7	2.6	47
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:			15.4	21.0	70.4	540
Ceturtdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5	294
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	3.6	47
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Kopā:			15.9	17.8	72.7	517
Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8	398
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0	1.4	28
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7	67
Kopā:			15.2	20.1	79.2	556

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	46.5	58.9	222.3	1613

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Trešdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni (celiakija)			120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6 178
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)			100 gr. (+/- 10%)	9.8	14.9	14.6 231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	3.3 62
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:				14.0	22.2	73.1 576
Ceturtdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar vistas gaļu			250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5 294
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu			80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	3.7 49
Rīsu galete			14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Dzērveņu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4 112
Kopā:				14.9	18.0	70.8 558
Piektdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu			230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8 398
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.4	3.4 56
Rīsu galete			7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Upēņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7 67
Kopā:				13.7	22.3	73.5 572

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	42.7	62.4	217.5	1706

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____