



Ēdienkarte

No 24-janv.-22

Līdz 28-janv.-22

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņes vidusskolā 1.-4.klasei

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas		
Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas plov			200 gr. (+/- 10%)	9.9	13.7	35.2	307
Kīnas 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
Dzērveņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84
Kopā:				12.9	19.1	72.0	517
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu-zirņu biezenis	*A07		160 gr. (+/- 10%)	7.4	4.3	24.4	163
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03,A07		60 gr. (+/- 10%)	9.8	12.1	8.6	183
Kāļu salāti ar krējumu	*A07		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.6	37
Rudzu rupjmaize	*A01		35 gr. (+/- 10%)	2.3	0.3	15.4	74
Ābolu sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	86
Kopā:				20.5	18.8	72.8	543
Trešdiena		10	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		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu ragū			130 gr. (+/- 10%)	1.9	8.0	10.5	124
Cūkgaļas šņicele	*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
Kiršu kompots			200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā:				14.5	26.5	59.6	539
Piektdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti 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
Kirbju - 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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	86.7	114.1	342.9	2763

Sastādīja

/ Laura Strazda SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

No 24-janv.-22

Līdz 28-janv.-22

		Mamoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas plov			250 gr. (+/- 10%)	10.9 16.0 46.2	376
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
Dzērveņu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.0 0.0 21.3	84
Kopā :				13.3 23.7 75.3	596
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu-zirņu biezenis (pārt. alerģ.)			120 gr. (+/- 10%)	6.5 3.7 23.1	149
Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)			70 gr. (+/- 10%)	11.1 12.2 2.7	166
Kāļu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0.7 5.1 3.7	64
Rīsu galete			14 gr. (+/- 10%)	1.2 0.3 11.2	103
Ābolu sulas dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.1 0.0 20.8	86
Kopā :				19.6 21.2 61.7	568
Trešdiena		12	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		18	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu ragū			160 gr. (+/- 10%)	2.3 9.9 13.0	152
Cūkgaļas šnicelle (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		23	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	79.4	111.4	339.9	2873

Sastādīja

/ Laura Strazda SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu