



Ēdienkarte

No 07-febr.-22

Līdz 11-febr.-22

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*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	
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.9	21	
Kopā :			17.6	20.6	71.7	552	
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	6.1	22.2	162	
Cisini		60 gr. (+/- 10%)	7.8	4.8	0.9	82	
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	8.1	4.4	93	
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Ogu dzēriens		180 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	13.9	60	
Kopā :			15.8	19.7	61.2	492	
Trešdiena		8	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	
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145	
Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.8	13.5	10.8	206	
Krējuma mērce ar zaļumiem	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0.9	6.9	3.6	80	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	8.0	2.4	85	
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74	
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	16.5	69	
Kopā :			17.6	29.0	82.5	659	
Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159	
Cūkgāļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.5	16.0	6.6	209	
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.5	3.9	2.3	56	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63	
Kopā :			15.6	21.1	72.5	550	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	82.6	109.0	361.0	2780

Sastādīja

/ Laura Strazda SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

	Māmošies	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 7				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 7				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9 148
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)	80 gr. (+/- 10%)	7.0	11.3	1.9 139
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:		12.2	26.8	49.0 517
Trešdiena 7				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 - dilļu 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
Ceturtdiena 7				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi	200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8 118
Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerģ.)	70 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	2.9 179
Krējuma mērce ar zaļumiem (pārt. alerģ.)	80 gr. (+/- 10%)	0.4	5.8	10.7 96
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu *A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	8.0	2.4 85
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Zemeņu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0 44
Kopā:		13.9	28.8	56.5 574
Piektdiena 7				
	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)	120 gr. (+/- 10%)	9.8	15.6	11.5 230
Kīnas kāpostu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	3.4	5.3	3.1 74
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Apelsīnu dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8 63
Kopā:		17.5	21.8	70.5 578

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	75.8	119.0	310.5	2765

Saslādāja
/ Laura Strazda SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____