

		Mamotes	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		Svars		Uzturvērtības porcija	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Makaronu sautējums ar cukgaļu	*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		Svars		Uzturvērtības porcija	
				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	10.7 184
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.0	3.2 34
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5 67
Kopā :			15.5	20.4	64.8 510
Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcija	
				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		Svars		Uzturvērtības porcija	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
Cūkgaļas 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 komposts		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	16.5 69
Kopā :			17.6	29.0	82.5 659
Piektdiena		Svars		Uzturvērtības porcija	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas 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	82.3	109.6	364.6	2798

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "DĢ" tehnoloģis /

Apstiprinu

Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alergijas ēdienkarte

No 04-apr.-22
Līdz 08-apr.-22

Mācīties pasūtījumam iespējamās izmaiņas					
Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija		
			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		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9 148
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.0	11.8	18.9 216
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:			12.7	21.6	63.6 530
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3 147
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerg.)		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		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	3.4	0.2	24.8 118
Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerg.)		70 gr. (+/- 10%)	8.6	14.5	2.9 179
Krējuma mērce ar zaļumiem (pārt. alerg.)		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		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerg.)		120 gr. (+/- 10%)	9.8	15.6	11.5 230
Ķīnas 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 alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	76.4	113.8	325.0	2779

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu