



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 02-maijs-22

Līdz 06-maijs-22

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		2				
			Svars	Uzturvērtības porcijā		
				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		2				
			Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	6.1	22.2	162
Cūkgāļas 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
Ceturtdiena		27				
			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
Piektdiena		28				
			Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Vārīti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0	101
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 :			16.3	22.5	72.7	554

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	64.9	84.6	281.6	2166

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Sabiedrības veselības uzturēšanās

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
Pirmdiena	3	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	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerģ.)	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
Ceturtdiena	28	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
Piektdiena	29	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 komposts	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0	44
Kopā :		13.9	28.8	56.5	574

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	61.7	95.1	259.2	2261

Sastādīja
/ Inese Hohfelda SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu