



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 12-sept.-22

Līdz 16-sept.-22

Kompleksās pasākuma Dažādas Diētas Izmaksas						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.7	10.9	164
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	11.3	10.9	41.6	311
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.9	33
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:			18.8	24.0	89.0	655
Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	6.4	12.3	118
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.3	6.1	23.0	168
Vārīti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0	101
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	3.6	37
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.1	63
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:			18.9	22.2	80.7	605
Trešdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kirbju krēmzupa ar saldo krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8	5.2	7.6	85
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.3	15.9	35.6	341
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.3	30
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jogurts ar ogām	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	4.5	12.2	115
Kopā:			22.4	28.0	70.9	635
Ceturtdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	5.0	2.6	12.8	96
Dārzeņu ragū		130 gr. (+/- 10%)	1.9	6.2	10.5	108
Cūkgaļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.0	3.6	37
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	13.7	57
Kopā:			18.8	24.5	64.9	562
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	11.8	8.5	180
Vitamīnu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	1.4	29
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Apelsīnu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	10.7	49
Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5.7	3.3	32.4	180
Kopā:			20.5	18.4	95.6	635

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	99.4	117.1	401.1	3092

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu