



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 19-sept.-22

Līdz 23-sept.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	5.3	17.0	131
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.3	9.9	10.1	165
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	2.9	42
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Paniņas	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.9	0.8	6.8	63
Kopā :			23.1	20.0	77.9	593
Otrdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8	5.2	8.1	87
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.7	4.9	22.0	150
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	10.6	8.4	176
Tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.6	2.4	4.2	46
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.0	6.9	48
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Karkadē dzēriens		145 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā :			20.4	25.3	58.3	548
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	31
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.2	10.9	33.7	273
Kopā :			25.2	25.4	82.3	666
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.7	11.5	99
Mājas sautējums ar cūkgaļu		180 gr. (+/- 10%)	9.9	14.1	18.8	246
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	2.7	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 :			14.8	21.2	67.5	526
Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		180 gr. (+/- 10%)	10.0	14.8	35.9	320
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	2.4	31
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	33
Deserts auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			14.1	17.5	79.8	535

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	97.6	109.4	365.9	2867

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu