



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 10-okt.-22

Līdz 14-okt.-22

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.0	8.2	123
Vistas gaļas plov		160 gr. (+/- 10%)	10.3	9.4	31.8	254
Ķīnas 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:			16.7	19.8	76.5	558
Otrdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	4.4	9.3	85
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:			18.2	20.2	77.7	572
Trešdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Ķirbju krēmzupa ar saldo krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.3	2.8	5.6	54
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	160 gr. (+/- 10%)	10.9	13.7	27.3	282
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:			20.5	23.5	60.6	545
Ceturtdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	2.5	9.3	79
Dārzeņu risoto I		120 gr. (+/- 10%)	2.1	6.2	21.7	151
Cūkgaļas šnicelē	*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		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	13.7	57
Kopā:			17.5	24.2	64.5	550
Piektdiena		24	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 dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4.7	1.9	29.1	154
Kopā:			19.1	16.8	97.3	623

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	92.0	104.5	376.5	2847

Saslādāja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 10-okt.-22

Līdz 14-okt.-22

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		43	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.7	10.9	164
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	12.4	12.8	53.9	381
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		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Kopā :			20.0	25.9	108.3	754
Otrdiena		32	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	6.4	12.3	118
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1	214
Vārīti cisiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	4.1	49
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	87
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			22.8	23.6	101.6	718
Trešdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Ķirbju krēmzupa ar saldo krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.7	3.8	7.4	72
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13.1	18.4	40.3	386
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	3.2	44
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jogurts ar ogām	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	4.5	12.2	115
Kopā :			24.2	30.3	83.0	713
Ceturtdiena		32	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	3.0	12.5	102
Dārzeņu risoto I		160 gr. (+/- 10%)	2.7	8.3	28.9	201
Cūkgāļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	2.0	4.4	41
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :			20.7	26.8	95.4	702
Piektdiena		31	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Vitamīnu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	2.0	52
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4.5	2.3	29.2	156
Kopā :			20.9	23.3	116.3	754

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	108.6	129.9	504.7	3641

Sastādīja

/ Inese Hahfeldte SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu