



Ēdienkarte

No 07-nov.-22

Līdz 11-nov.-22

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 27						
		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 24						
		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
Kopā:			17.7	19.9	65.3	517
Trešdiena 25						
		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	200 gr. (+/- 10%)	11.6	15.7	31.2	319
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
Apelsīnu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	10.7	49
Kopā:			15.8	21.1	63.0	515
Ceturtdiena 26						
		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
Cūkgāļas šnicle	*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 25						
		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgāļa 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
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4.7	1.9	29.1	154
Kopā:			19.0	16.8	81.6	560

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	86.8	101.8	350.8	2699

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IK" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 07-nov.-22

Līdz 11-nov.-22

			Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	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		1	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	2.6	6.4	12.3	118
Kartupelu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1	214
Vārīti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
Kāļu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	4.6	61
Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	87
Kopā :			23.4	24.4	96.3	707
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Kirbju krēmzupa ar saldo krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.7	3.8	7.4	72
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	20.1	38.5	402
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	5.1	3.1	62
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā :			20.4	29.5	89.9	715
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	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
Cūkgaļas 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
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :			20.7	26.8	95.4	702
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgaļa 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
Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4.5	2.3	29.2	156
Kopā :			21.5	23.4	102.2	702

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	106.0	130.0	492.1	3579

Sastādīja

/ Inese Hohfelda SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu