



Ēdienkarte

No 14-nov.-22

Līdz 17-nov.-22

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

			Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	4.0	12.8	98
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
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā:			16.3	17.9	82.6	560
Otrdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.3	3.4	6.1	61
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	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		145 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā:			20.9	23.7	62.9	553
Trešdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4.4	2.0	28.0	151
Gulaša mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.3	9.1	8.2	151
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%)	8.3	8.7	35.8	254
Kopā:			22.5	22.0	81.2	619
Ceturtdiena	52	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgalu		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
Jānogu 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	73.7	81.1	306.5	2267

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 14-nov.-22

Līdz 17-nov.-22

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

			Mainoties	pasūtītiem	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena						
	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	5.3	17.0	131
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.1	11.1	13.0	192
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	6.1	3.9	75
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā :			20.0	23.8	109.6	736
Otrdiena						
	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.8	5.2	8.1	87
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.2	5.5	24.8	169
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	10.6	8.4	176
Tomātu mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.4	3.6	6.4	69
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.6	5.1	9.4	86
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	7.8	33
Kopā :			23.9	30.5	84.7	714
Trešdiena						
	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	3.0	34
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.3	8.7	35.8	254
Kopā :			25.3	23.8	97.1	711
Ceturtdiena						
	53	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	15.5	21.9	47.9	456
Marinētu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.5	5.1	3.2	62
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.9	79
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			19.8	27.6	104.3	748

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	89.0	105.6	395.7	2910

Sastādīja _____
/ Inese Hofelfelde SIA "IRG" /

Apstiprinu _____