



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 1.-4.klasei

No 09-janv.-23

Līdz 13-janv.-23

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		6	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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	1.3	3.4	6.1	61
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
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			150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	2.0	9
Kopā :				20.5	19.0	65.3	519
Trešdiena		6	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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	8.7	70
Mājas sautējums ar cūkgaļu			200 gr. (+/- 10%)	10.3	15.1	21.3	267
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 :				14.7	20.6	67.2	518
Piektdiena		6	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	88.0	96.9	376.2	2752

Sastādīja _____
/ Inese Holifelds SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 5.-9.klasei

No 09-janv.-23

Līdz 13-janv.-23

Kompleksās pasākuma pasākuma vietusskaidrošana 3. 7. klasei							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		16	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			120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Maltās galas 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		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	1.8	5.2	8.1	87
Vārīti kartupeli			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Vistas galas kotlete	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	11.5	10.6	8.4	176
Tomātu mērce	*A01,A07		80 gr. (+/- 10%)	3.2	4.9	8.5	92
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	4.9	21
Kopā:				24.6	26.4	89.7	702
Trešdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 kiseli	*A07		200 gr. (+/- 10%)	8.3	8.7	35.8	254
Kopā:				25.3	23.8	97.1	711
Ceturtdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Boršs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.7	11.5	99
Mājas sautējums ar cūkgaļu			250 gr. (+/- 10%)	13.4	19.3	26.3	339
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	3.5	56
Rudzu rupjmaize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Dzērveņu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Kopā:				19.7	28.6	89.5	701
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Jāņogu 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	109.5	130.2	490.3	3598

Sastādīja

Apstiprinu

/ Mēse Holcāde SLA "IRG" Tehnoloģis /