



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 23-janv.-23

Līdz 27-janv.-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.7	9.2	175
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	268
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9	30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:			20.4	22.3	79.0	599
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	10.6	16.5	19.4	273
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Dzēriens dzērveņu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	20.8	83
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.5	1.8	22.5	118
Kopā:			15.2	18.5	82.4	555
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.6	3.3	9.6	76
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.4	7.0	181
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	1.9	3.3	35
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.1	2.6	32
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā:			18.5	20.8	79.7	588
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	10.1	10.3	26.0	243
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	2.0	4.4	41
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	3.0	9.5	32.9	225
Kopā:			16.1	22.2	76.5	572
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.1	5.4	7.6	88
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.3	13.0	5.1	179
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.7	2.8	49
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.5	31
Kopā:			17.7	22.6	61.8	523

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	87.9	106.4	379.5	2837

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 23-janv.-23

Līdz 27-janv.-23

		Maņoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Frikadeļu zupa ar krējumu un zālumiem	*A03, A07	210 gr. (+/- 10%)	7.6	11.7	9.2 175
Makaroni ar sieru	*A01, A07	200 gr. (+/- 10%)	14.3	12.0	47.6 364
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.9 30
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6 74
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
Kopā :			24.4	26.0	94.6 713
Otrdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	21.1	27.1 362
Marinētu gurķu šķēlītes		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9 12
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2 147
Dzēriens dzērveņu		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	16.7 67
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.5	1.8	22.5 118
Kopā :			20.8	23.3	105.3 706
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.2	4.1	12.8 98
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Cūkgaļas kotlete	*A01, A03, A07, A11	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.4	7.0 181
Piena mērce	*A01, A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.3 68
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	70 gr. (+/- 10%)	0.6	3.2	3.6 46
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8 55
Kopā :			21.4	24.4	97.1 703
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļi ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	11.2	17.4	33.6 342
Biešu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.4	3.1	5.8 57
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01, A07	200 gr. (+/- 10%)	3.6	12.2	35.2 265
Kopā :			18.2	32.9	87.9 728
Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01, A03, A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	6.7	10.8 114
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8 136
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	12.4	6.9 184
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.7	9.9	4.2 113
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.0 61
Kopā :			21.0	29.7	87.5 704

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	105.8	136.4	472.4	3553

Sastādīja

I Inese Hofeldte SIA "IRG" tehnologs

Apstiprinu