



Ēdienkarte

No 30-janv.-23

Līdz 03-febr.-23

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena	10	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
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.9	33
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84
Kopā :			16.7	19.8	76.5	558
Otrdiena	6	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	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kirbju krēmzupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.3	2.8	5.6	54
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	14.0	15.9	34.2	343
Burkānu salāti ar zaļumiem un ellu		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 :			18.2	21.3	66.0	539
Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	2.5	9.3	79
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cūkgaļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.4	4.5	63
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	13.7	57
Kopā :			17.9	20.6	69.3	539
Piektdiena	7	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 ellu		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	89.6	98.4	358.6	2712

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 30-janv.-23

Līdz 03-febr.-23

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

		Mainoties	pasūņumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		1		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.7	10.9 164
Vistas gaļas plovš		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		16		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / 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 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		17		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Kīrbju krēmzupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.7	3.8	7.4 72
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.6	18.1	44.2 410
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:	20.9	27.5	95.6 722
Ceturtdiena		17		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	4.1	13.0 115
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8 136
Cūkgāļas šniece	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1 189
Biešu, zirniņu salāti ar krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.6	6.6	5.9 90
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9 110
Kīršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9 95
		Kopā:	22.4	24.5	108.5 735
Piektdiena		17		Svars	Uzturvērtības porcijā
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
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
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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	108.3	125.6	510.9	3620

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu