



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 13-febr.-23

Līdz 17-febr.-23

			Mamotes	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		37	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	4.3	13.1	107
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	180 gr. (+/- 10%)	11.8	13.4	33.4	308
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	4.9	41
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	4.9	21
Kopā :			18.3	20.2	69.5	541
Otrdiena		33	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	4.0	12.8	98
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4	12.1	11.5	196
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.0	4.0	38
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	10.3	45
Kopā :			18.5	18.9	76.3	556
Trešdiena		34	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.9	4.1	9.3	82
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas gaļas mērcē ar burkāniem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	11.2	9.5	184
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.4	2.0	24
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 :			17.7	17.2	69.2	508
Ceturtdiena		40	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	155 gr. (+/- 10%)	3.4	5.0	7.6	91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	5.5	173
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	1.7	34
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā :			18.7	20.8	78.2	583
Piektdiena		41	Svars		Uzturvērtības porcijā	
					Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.2	12.0	8.6	169
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Biezpiena deserts ar zemeņu mērci	*A07	120 gr. (+/- 10%)	8.8	9.7	30.7	244
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			17.2	22.4	69.2	540

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	90.3	99.5	362.5	2728

Sastādīja

/ Inese Holifelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 5.-9.klasei

No 13-febr.-23

Līdz 17-febr.-23

		Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	5.2	17.7	138
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	14.2	16.7	48.9	412
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	4.9	41
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā:			23.0	24.5	96.2	708
Otrdiena		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 kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	14.5	13.4	229
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.1	5.6	55
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	13.8	60
Kopā:			22.4	23.9	100.3	714
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	6.0	12.3	115
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.8	13.3	12.2	217
Svaigu kāpostu - diļļu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.5	2.8	47
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8	55
Kopā:			21.8	23.6	100.8	710
Ceturtdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.9	5.8	10.2	110
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.2	14.3	7.0	197
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	2.3	49
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:			21.3	24.6	98.6	711
Piektdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Solanka ar gaļu un krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	8.4	16.1	12.4	231
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Biezpiena deserts ar zemeņu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	10.6	11.6	37.2	294
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			22.9	28.7	98.2	726

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	111.5	125.2	494.0	3569

Sastādīja
/ Inese Holfeldē SIA "IRG" tehnoloģists /

Apstiprinu