



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 27-febr.-23

Līdz 03-marts-23

				Maņoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Pirmdienā		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	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	
Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	21.3	84	
Kopā:			16.7	19.8	76.5	558	
Otrdienā		35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	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	
Cepti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.5	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	
Trešdienā		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.5	2.2	9.6	68	
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:			19.5	20.7	69.9	553	
Ceturtdienā		35	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	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, zirņņu 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	
Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	13.7	57	
Kopā:			17.9	20.6	69.3	539	
Piektdienā		33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt.	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	200 gr. (+/- 10%)	5.3	2.3	30.0	163	
Kopā:			19.6	17.2	82.5	570	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	91.4	98.1	363.5	2736

Sastādīja

I Inese Holcēde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 27-febr.-23

Līdz 03-marts-23

		Maģnolies	pasūtījūmam	ļespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.7	10.9	164
Vistas galas plovš		250 gr. (+/- 10%)	12.4	12.8	53.9	381
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
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Kopā :			20.0	25.9	108.3	754
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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
Cepti cisiņi 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		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	2.9	12.8	90
Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.6	18.1	44.2	410
Burkānu salāti ar zaļumiem un ellu		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 :			22.6	26.6	100.9	741
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas galas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	4.1	13.0	115
Vāriti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Cūkgaļas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu, zirnišu 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
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :			22.4	24.5	108.5	735
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vāriti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Vitamīnu salāti ar ellu		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	200 gr. (+/- 10%)	5.1	2.8	30.2	166
Kopā :			22.1	23.9	103.1	713

*ļespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	110.5	125.3	517.2	3649

Sastādīja

/ Inese Holcfe/de SIA "IRG" ģimnolōgs /

Apstiprinu