



Ēdienkarte

No 03-apr.-23

Līdz 06-apr.-23

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Rēķinotais pusdienas ēdāvais - 1. diena							
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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	73.3	76.4	308.9	2234

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 03-apr.-23

Līdz 06-apr.-23

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		1	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 gaļas 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		1	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 gaļas 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		2	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 ķīseli		*A07	200 gr. (+/- 10%)	8.3	8.7	35.8	254
Kopā :				25.3	23.8	97.1	711
Ceturtdiena		40	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
Jānogu 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	89.7	101.6	400.7	2898

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

Otrdiena		50	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	
Trešdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	
Ceturtdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 mērce 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	
Piektdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	71.7	78.7	284.2	2145

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
Otrdiena		51	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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			
Trešdiena		47	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	5.3	17.0	131			
Vārīti kartupeli		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			
Ceturtdiena		42	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 - dilļu 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			
Piektdiena		1	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Soļanka 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	90.2	100.7	395.4	2858

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu