



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 17-apr.-23

Līdz 21-apr.-23

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		32	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		35	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	
Jogurts ar ogām	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.1	3.1	11.7	94	
Kopā:			16.8	19.8	71.7	531	
Trešdiena		33	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		33	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 sēkliņām 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	
Piektdiena		32	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	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	89.5	107.7	368.8	2813

Sastādīja
/ Inese Hahfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 17-apr.-23

Līdz 21-apr.-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespejamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	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	200 gr. (+/- 10%)	14.3	12.0	47.6	364
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		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā :			24.4	26.0	94.6	713
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Jogurts ar ogām	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.9	4.5	13.9	124
Kopā :			24.2	26.0	96.8	712
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 eļļu	*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		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 eļļu		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
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeli 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

*iespejams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	109.3	139.1	463.9	3559

Sastādīja

/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu