



# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 02-maijs-23

Līdz 03-maijs-23

Mamoties pasūģumam iespējamās izmaiņas

| Otrdiena                                | 51       | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|-----------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                         |          |                   | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Vistas buljona 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   |

| Trešdiena                             | 46   | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|---------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                       |      |                   | Olbalt.               | 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 | 30.3    | 35.3    | 162.5      | 1095    |

Sastādīja  
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



# Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 02-maijs-23

Līdz 03-maijs-23

| Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas |
|-----------|-------------|------------|----------|
|-----------|-------------|------------|----------|

| Otrdiena                                | 52       | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|-----------------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                         |          |                   | Olhalt.               | 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   |

| Trešdiena                             | 47   | Svars             | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|---------------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|                                       |      |                   | Olhalt.               | 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

MK172  
Kartē

| Olhalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|---------|---------|------------|---------|
| 0 - 0   | 0 - 0   | 0 - 0      | 0 - 0   |
| 39.8    | 51.4    | 213.9      | 1485    |

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu