



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 1.-4.klasei

No 15-maijs-23

Līdz 20-maijs-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
				Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pirmdiena		22	Svars			
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		42	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		40	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		37	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
Piekdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeli 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
Sestdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	11.6	15.7	31.2	319
Jauno kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	3.9	37
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	13.4	54
Deserts auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā:			15.4	18.3	81.7	561

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	104.9	126.0	450.5	3374

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 15-maijs-23

Līdz 20-maijs-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
		Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pirmdiena		Svars			
		4			
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 ellu		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		Svars			
		7			
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		Svars			
		7			
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 ellu	*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		Svars			
		4			
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 ellu		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
Piekdiena		Svars			
		9			
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
Sestdiena		Svars			
		8			
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.0	20.1	38.5 402
Jauno kāpostu salāti ar burkāniem un ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.9	5.5 52
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	17.8 72
Deserts auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0 88
Kopā:			20.0	23.7	101.7 709

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
129.3	162.8	565.6	4268

Sastādīja

/ Inese Holifelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu