



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 22-maijs-23

Līdz 26-maijs-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespejamās	izmaiņas
Pirmdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / 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 eļļu		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
Otrdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Dārzeņu zupa ar pūkākāpostiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.2	7.4	7.0 104
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
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.2 27
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	22.9	60.6 526
Trešdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / 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 eļļu		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
Ceturtdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	2.5	9.3 79
Vāriti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 114
Cūkgāļas šņicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1 189
Biešu, zirnīšu 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
Piektdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	11.8	8.5 180
Vitamīnu salāti ar eļļu		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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	91.4	101.2	358.8	2745

Sastādīja _____
/ Inese Holfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 22-maijs-23

Līdz 26-maijs-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.7	10.9	164
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	12.4	12.8	53.9	381
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		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		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.5	9.5	9.2	133
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	6.3	31.1	214
Cepti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.9	4.1	1.5	47
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 :			22.9	27.5	90.1	708
Trešdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.4	2.9	12.8	90
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.6	18.1	44.2	410
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		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		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas 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, zirnīšu 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		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 eļļu		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

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	109.9	128.3	511.0	3651

Sastādīja _____
/ Inese Holifeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____