



Ēdienkarte

No 11-sept.-23

Līdz 15-sept.-23

IRG
Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

| | | Mainoties | pasūņiņam | iespējamas | izmaiņas |
|---|--------------|-------------------|-----------|---|----------|
| Pirmdiena | | 16 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | *A01,A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 8.1 | 9.9 | 14.7 183 |
| Makaroni ar sieru | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 10.3 | 8.4 | 36.4 268 |
| Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 3.2 | 3.0 46 |
| Saldskābā maize | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.1 | 18.6 74 |
| Paniņas | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 0.7 | 6.0 56 |
| Kopā : | | | 26.4 | 22.3 | 78.8 625 |
| Otrdiena | | 12 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Biešu zupa ar krējumu | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 4.4 | 10.1 88 |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu | *A07 | 220 gr. (+/- 10%) | 12.6 | 18.3 | 18.3 294 |
| Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.7 | 1.9 58 |
| Saldskābā maize | | 30 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 0.1 | 18.6 74 |
| Karkadē dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.0 | 3.0 13 |
| Auglis (bumbieris) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.3 | 12.4 55 |
| Kopā : | | | 18.2 | 27.8 | 64.3 582 |
| Trešdiena | | 13 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Vārīti griķi | | 100 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.8 | 34.5 159 |
| Cūkgaļas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.6 | 12.5 | 7.0 182 |
| Piena mērce | *A01,A07 | 60 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 3.4 | 6.5 69 |
| Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu | *A09 | 80 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.2 | 4.2 41 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Jogurts ar ogām | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 4.4 | 3.4 | 12.3 100 |
| Kopā : | | | 23.0 | 22.7 | 77.7 614 |
| Ceturtdiena | | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 6.2 | 10.3 | 12.7 169 |
| Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 0.2 | 25.6 114 |
| Vistas fileja dārzeņu mērcē | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10.8 | 10.6 | 6.7 166 |
| Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 4.5 | 4.6 67 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 30 gr. (+/- 10%) | 1.9 | 0.3 | 13.2 63 |
| Cidoniju dzēriens | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 13.0 53 |
| Kopā : | | | 23.0 | 25.9 | 75.8 632 |
| Piektdiena | | 16 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Kartupeļi ar malto gaļu | | 200 gr. (+/- 10%) | 11.6 | 14.3 | 24.5 278 |
| Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 4.0 | 4.8 61 |
| 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%) | 3.1 | 9.8 | 33.4 235 |
| Kopā : | | | 17.9 | 28.4 | 75.9 637 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| MK172 | 0 - 0 | 0 - 0 | 0 - 0 | 0 - 0 |
| Kartē | 108.6 | 127.1 | 372.5 | 3091 |

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 11-sept.-23

Līdz 15-sept.-23

IRG
Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 5.-9.klasei

| | | Mainoties | pasūtījumam | ļespējamas | izmaiņas |
|---|--------------|-------------------|-------------|---|-----------|
| Pirmdiena | | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem | *A01,A03,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 8.7 | 10.3 | 19.8 209 |
| Makaroni ar sieru | *A01,A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 11.6 | 8.9 | 44.8 313 |
| Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 3.2 | 3.0 46 |
| Saldskābā maize | | 45 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.2 | 27.9 110 |
| Paniņas | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 0.7 | 6.0 56 |
| Kopā: | | | 29.2 | 23.4 | 101.6 734 |
| Otrdiena | | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Biešu zupa ar krējumu | *A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 5.2 | 13.3 111 |
| Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu | *A07 | 270 gr. (+/- 10%) | 13.6 | 20.0 | 23.8 337 |
| Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.7 | 1.9 58 |
| Saldskābā maize | | 60 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 0.3 | 37.2 147 |
| Karkadē dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.0 | 3.0 14 |
| Auglis (bumbieris) | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 0.3 | 12.4 55 |
| Kopā: | | | 21.6 | 30.5 | 91.6 721 |
| Trešdiena | | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Vāriti griķi | | 130 gr. (+/- 10%) | 4.6 | 1.0 | 44.9 207 |
| Cūkgālas kotlete | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 9.6 | 12.5 | 7.0 182 |
| Piena mērcē | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 3.6 | 4.6 | 8.3 90 |
| Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu | *A09 | 80 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.2 | 4.2 41 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 95 |
| Jogurts ar ogām | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 4.4 | 3.4 | 12.3 100 |
| Kopā: | | | 25.9 | 24.2 | 96.6 715 |
| Ceturtdiena | | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.8 | 11.8 | 16.2 200 |
| Vāriti rīsi | | 120 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.2 | 30.8 136 |
| Vistas fileja dārzeņu mērcē | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10.5 | 10.2 | 5.4 156 |
| Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un eļļu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.8 | 4.5 | 4.6 67 |
| Rudzu rupjmaize | *A01 | 45 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 0.4 | 19.8 95 |
| Cidoniju dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 17.3 71 |
| Kopā: | | | 24.8 | 27.3 | 94.1 724 |
| Piektdiena | | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. | |
| Kartupeli ar malto gaļu | | 280 gr. (+/- 10%) | 13.3 | 17.2 | 36.7 362 |
| Biešu salāti ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 4.0 | 4.8 61 |
| 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%) | 3.1 | 9.8 | 33.4 235 |
| Kopā: | | | 19.6 | 31.3 | 88.1 721 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|--------|-----------|--------|
| MK172 | 0 - 0 | 0 - 0 | 0 - 0 | 0 - 0 |
| Kartē | 121.2 | 136.7 | 471.9 | 3616 |

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu