

		Maiņoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
Pirmdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	35
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.4	3.2	6.1	75
Kopā :			25.4	25.8	68.6	617
Otrdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*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
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			18.9	23.1	80.6	614
Trešdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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 dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Kopā :			19.0	20.5	75.0	567
Ceturtdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	2.5	9.3	79
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cūkgāļas šnicelē	*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		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :			18.8	20.7	70.6	549
Piektdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	13.4	7.3	197
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	32
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :			23.8	20.6	77.6	599

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	105.9	110.8	372.4	2946

Sastādīja

/ Inese Hohfelda SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 02-okt.-23

Līdz 06-okt.-23

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	1.0	2.1	2.0	35
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	170 gr. (+/- 10%)	5.8	3.4	6.5	80
Kopā :			28.1	30.6	84.0	734
Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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	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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8	87
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			21.8	25.4	96.5	713
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Šķelto 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	3.1	3.2	44
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 :			22.7	24.6	101.0	723
Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	4.1	13.0	115
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Cūkgāļas šņicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu, zirniņu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.4	8.8	4.8	104
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Ķiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
Kopā :			22.5	26.6	96.4	707
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Vitamīnu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	2.0	43
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :			24.5	24.3	99.0	711

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	119.5	131.5	477.0	3588

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu