

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem			150 gr. (+/- 10%)	2,7	5,5	12,8	112
Vārīti griķi			100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Maltās galas mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	9,9	11,4	8,7	181
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0,8	4,6	3,4	59
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 :				18,1	22,4	81,7	605
Otrdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3,7	5,7	5,8	90
Vārīti kartupeli			160 gr. (+/- 10%)	3,3	0,2	24,5	116
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	11,5	8,5	8,4	156
Tomātu mērce	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	1,6	2,4	4,2	46
Biešu - ābolu salāti ar eļļu			70 gr. (+/- 10%)	0,7	3,1	9,7	69
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Kefīrs 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5,1	3,0	5,7	70
Kopā :				27,8	23,1	71,5	612
Trešdiena		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01		100 gr. (+/- 10%)	4,4	2,0	28,0	151
Gulaša mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	9,2	10,3	11,4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,1	2,5	32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07		250 gr. (+/- 10%)	13,3	11,2	34,3	292
Kopā :				27,4	25,5	76,3	653
Ceturtdiena		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		155 gr. (+/- 10%)	1,7	3,4	10,3	79
Mājas sautējums ar cūkgaļu			200 gr. (+/- 10%)	12,2	16,4	20,2	284
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07		80 gr. (+/- 10%)	1,0	4,1	6,4	67
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Jāņogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	8,4	33
Kopā :				17,3	24,3	58,5	527
Piektdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu			200 gr. (+/- 10%)	12,4	17,5	38,3	365
Ķīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1,2	4,7	1,9	58
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Piens 2%	*A07		150 gr. (+/- 10%)	4,5	3,0	6,8	74
Deserts auglis (banāns)			100 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	20,0	88
Kopā :				21,3	25,7	80,2	648

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	111,7	121,0	368,2	3045

Sastādīja

/ Inese Holšteine SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 5.-9.klasei

No 16-okt.-23

Līdz 20-okt.-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7	181
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
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 :			20.7	24.5	104.8	727
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	7.8	108
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.2	27.5	131
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.2	4.9	8.5	92
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :			31.2	26.5	87.4	721
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.3	11.2	34.3	292
Kopā :			30.2	26.2	95.1	747
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.2	4.2	13.7	102
Mājas sautējums ar cūkgaļu		300 gr. (+/- 10%)	14.4	21.4	32.7	389
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā :			22.1	30.3	90.4	729
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.6	20.3	50.3	443
Ķīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auglis (banāns)		100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	20.0	88
Kopā :			22.4	28.5	92.1	725

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	126.6	136.2	469.9	3650

Sastādīja

/ Inese Hohlde SLA "IRG" tehniskais /

Apstiprinu