



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 06-nov.-23

Līdz 10-nov.-23

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu,olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	11.8	16.2	200	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114	
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.3	11.0	5.7	175	
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 :			26.1	27.8	78.3	671	
Piektdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 ķīseli	*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	111.6	129.0	375.0	3130

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

		Mamotes	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 ellu		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		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.4	5.2	13.3	111
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	270 gr. (+/- 10%)	13.6	20.0	23.8	337
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti ar ellu		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		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0	182
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.6	4.6	8.3	90
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*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		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar gaļu,olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	11.8	16.2	200
Vārīti 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 sēkliņām un ellu		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		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi 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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	121.2	136.7	471.9	3616

Sastādīja

I Inese Hohfelda SLA "IRG" tehnoloģis I

Apstiprinu