



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 1.-4.klasei

No 11-dec.-23

Līdz 15-dec.-23

Kontreksas pasākuma Darbības pasākuma 1. izdevums							
		Mamoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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 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		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		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	5.8	90
Vārīti kartupeļi			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
Melnā tēja ar cukuru			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	3.0	14
Kopā:				23.1	20.2	68.8	555
Trešdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / 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
Jānogu dzēriens			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:				17.3	24.3	58.5	527
Piektdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olhalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu			200 gr. (+/- 10%)	12.4	14.9	38.3	341
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
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12		150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9	199
Kopā:				16.8	28.4	82.3	662

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	102.6	120.8	367.6	3002

Sastādīja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 11-dec.-23

Līdz 15-dec.-23

Komplekss pasākums bērnu vidusskolā "Klares"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		8	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		8	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			200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6 145
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			80 gr. (+/- 10%)	0.7	4.1	11.0 84
Rudzu rupjmaize	*A01		45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8 95
Melnā tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	5.0 23
Kopā :				27.1	24.7	91.1 703
Trešdiena		8	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		9	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
Jānogu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2 45
Kopā :				22.1	30.3	90.4 729
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu			250 gr. (+/- 10%)	13.6	16.8	50.3 411
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
Augļu mērce ar putukrējumu	*A07,A12		150 gr. (+/- 10%)	1.3	8.5	28.9 199
Kopā :				18.0	30.4	94.2 732

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	118.1	136.1	475.7	3638

Sastādīja _____
I Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis I

Apstiprinu _____