

Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiņas vidusskolā 1.-4.klasei

No 08-janv.-24

Līdz 12-janv.-24

		Maņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 26		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 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 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 29		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 30		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 30		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 alergēnus

MK172
Kartē

Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
102.6	120.8	367.6	3002

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 08-janv.-24

Līdz 12-janv.-24

Komplekss pasūtījums						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		Izmaiņas
Pirmdiena		7	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		7	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		7	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		8	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		8	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

/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu