



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiķes vidusskolā 1.-4.klasei

No 15-janv.-24

Līdz 19-janv.-24

		Mainoties	pasūtījumam	ļespējamas	izmaiņas	
Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.5	14.0	113
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.7	15.5	35.6	345
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
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā :			20.6	24.4	78.9	630
Otrdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Kartupeļu biezenis	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.5	4.1	20.2	139
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4	12.1	11.5	196
Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.2	5.2	53
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
Kopā :			19.9	25.4	66.6	581
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Veģetārā sakņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.1	5.2	10.0	96
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0	191
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.2	68
Svaigu kāpostu - diļļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	4.2	41
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzēriens rabarberu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	10.9	45
Kopā :			26.3	24.5	70.2	618
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.6	6.0	9.3	107
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	4.8	189
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	3.2	2.6	53
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.8	63
Kopā :			21.4	24.1	80.2	635
Piektdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Solanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.0	14.5	10.1	204
Salda kābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Biezpiena deserts ar zemeņu mērci	*A07	180 gr. (+/- 10%)	11.7	12.7	20.0	242
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			21.8	27.9	60.0	574

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	109.9	126.3	355.8	3037

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelds SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babiķes vidusskolā 5.-9.klasei

No 15-janv.-24
Līdz 19-janv.-24

Kombiņēšanas pusdienas Dažādas pusdienas 3. klasei						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	18.6	144
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	16.0	18.4	46.7	426
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
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8	55
Kopā :			24.0	28.1	97.7	755
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9	171
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	14.5	13.4	229
Kāļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	3.2	5.2	53
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	4.8	24
Kopā :			23.7	30.8	85.2	721
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Veģetārā sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.7	6.2	13.2	121
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0	191
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.2	68
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	4.2	41
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Dzēriens rabarberu		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	14.6	59
Kopā :			28.3	25.7	92.5	726
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.0	6.8	12.4	128
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.0	15.5	6.3	214
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	3.2	2.6	53
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 :			23.5	26.8	100.4	749
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	8.4	16.1	12.4	231
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Biezpiena deserts ar zemeņu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	13.4	14.6	21.9	274
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			25.7	31.6	82.8	705

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	125.3	143.1	458.6	3656

Sastādīja

/ Inese Hohfelds SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu