



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 19-febr.-24

Līdz 23-febr.-24

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	8.1	8.2	124
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.5	12.0	39.2	320
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	1.4	37
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Kopā :			20.0	23.5	65.0	557
Otrdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.2	7.4	7.0	104
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
Cepti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	2.9	62
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.7	55
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			20.9	25.9	75.1	627
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	3.2	7.0	13.6	131
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	14.0	15.9	34.2	343
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.3	30
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Kopā :			19.6	25.3	79.0	631
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.4	2.5	9.3	79
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cūkgaļas šņicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu, zirņiņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.4	4.5	63
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :			18.8	20.7	70.6	549
Piektdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.0	13.4	7.3	197
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	32
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā :			23.8	20.6	77.6	599

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	103.1	116.0	367.3	2962

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

Komplekss pasākums "Dabiskā veselība"						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		Izmaiņas
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	1.4	37
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.0	14
Kopā:			23.4	28.2	86.6	701
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	10.0	9.7	140
Kartupeļu biezenis	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7.0	8.3	31.1	232
Cepti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2.1	4.2	2.9	62
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	18.2	74
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:			23.6	30.2	95.2	758
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	4.2	8.9	18.0	172
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.6	18.1	44.2	410
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	3.2	44
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:			22.5	30.5	99.7	773
Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	6.1	4.1	13.0	115
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2.9	0.3	33.3	148
Cūkgāļas šņicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu, zirņiņu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.4	8.8	4.8	104
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
Kopā:			22.5	26.6	96.4	707
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Vitamīnu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	2.0	43
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74
Ogu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	7.5	4.2	26.0	174
Kopā:			24.5	24.3	99.0	711

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	116.5	139.9	476.9	3651

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu