

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		33	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
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā :			21.3	21.5	80.8	603
Otrdiena		11	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 (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā :			18.0	28.1	63.2	581
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		27	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 sēkliņām 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		29	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 ķiseļi	*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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	106.2	128.5	375.9	3106

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 26-febr.-24

Līdz 01-marts-24

		Mainoties	pasūtījumam	iespejamas	izmaiņas	
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	3.0	54
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā:			24.0	23.6	106.3	731
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		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 (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			21.4	30.8	90.5	720
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 eļļu	*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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 eļļu		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		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	115.8	137.2	475.5	3612

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu