



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 25-marts-24

Līdz 28-marts-24

					Maize	Puslīdums	Iespejams	Izmēns
Pirmdienas					Ēdiena enerģijas saturs			
					Olbalt.	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
Otrdienas					Ēdiena enerģijas saturs			
					Olbalt.	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
Trešdienas					Ēdiena enerģijas saturs			
					Olbalt.	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
Ceturtdienas					Ēdiena enerģijas saturs			
					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		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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karti	88.3	100.1	300.1	2469

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Holcēle SIA "IRG" tehnoloģis /

Pirmdienas		Svars	Uzturētības vērtība 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	41
Kopā:			24.0	23.6	106.3	731
Otrdienas		Svars	Uzturētības vērtība 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
Trešdienas		Svars	Uzturētības vērtība 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	132
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
Ceturtdienas		Svars	Uzturētības vērtība 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 sēklīnām 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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	96.2	105.9	387.4	2890

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Piliņš SIA "IRG" tehnoloģis /



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas 1.-4.kl. Ēdienkarte (celiakija)

No 25-marts-24
Līdz 28-marts-24

Pirmdiena		Svars	Uztura ēdības porcijā Olbalt./Tauki/Ogļhidr./Kcal			
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija)	*A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	10.5	12.6	12.7	209
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7	265
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	3.0	46
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:			20.1	23.9	69.1	604
Otrdiena		Svars	Uztura ēdības porcijā Olbalt./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
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
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:			17.4	28.2	55.8	611
Trešdiena		Svars	Uztura ēdības porcijā Olbalt./Tauki/Ogļhidr./Kcal			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Piena mērce (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	6.1	67
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2	48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jogurts ar ogām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	12.3	100
Kopā:			20.4	22.9	65.4	582
Ceturtdiena		Svars	Uztura ēdības porcijā Olbalt./Tauki/Ogļhidr./Kcal			
Skābeņu zupa ar gaļu, olu un krējumu	*A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	5.2	9.7	8.8	145
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	14.0	14.1	5.7	206
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:			23.9	28.7	63.4	636

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	81.8	103.7	253.6	2432

Sastādīja

/ Inese Polijēle SLA / "ITC" tehnoloģis /

Apstiprinu

Pirmdiena		Svars	Uzturētājsp. (kcal)			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)	8.5	10.2	6.3	154
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.9	10.1	34.2	256
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	73
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:			17.3	23.7	70.2	562
Otrdiena		Svars	Uzturētājsp. (kcal)			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Biešu zupa (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.3	147
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	16.3	17.6	267
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	73
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	51
Kopā:			16.8	29.1	69.7	612
Trešdiena		Svars	Uzturētājsp. (kcal)			
			Olbalt.	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 (pārt. alerg.)		40 gr. (+/- 10%)	0.1	2.5	6.5	48
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2	48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Zemeņu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā:			16.1	18.4	71.8	521
Ceturtdiena		Svars	Uzturētājsp. (kcal)			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Skābeņu zupa ar gaļu un olu	*A01,A03	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.9	6.6	81
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (piena alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.7	11.1	9.1	175
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	5.5	4.5	75
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:			20.1	21.0	72.1	561

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	70.4	92.2	283.8	2256

Sastādīja

Apstiprinu

/ Inese Hārtfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /