

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu 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		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	5.3	54
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:			20.1	25.4	66.6	582
Trešdiena		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu un zirnīšu zupa		160 gr. (+/- 10%)	3.0	4.0	7.2	78
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 - 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		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	10.9	45
Kopā:			27.2	23.4	67.4	600
Ceturtdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Kīnas 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		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.0	14.5	10.1	204
Saldskābā 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 alerģēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	111.0	125.1	353.1	3020

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

		Mainoties	pasūtījumam	iespejamās	izmaiņas
Pirmdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / 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		4	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / 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
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	5.3 54
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:			23.9	30.8	85.2 722
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / Kcal.
Kartupeļu un zirnīšu zupa		210 gr. (+/- 10%)	3.5	4.8	9.5 97
Vārīti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.0	0.4	46.2 204
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:			29.5	24.3	94.0 725
Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / 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
Kīnas 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		6	Svars	Uzturvērtības porcijā	
				Ol.balt. / Tauki	Ogļhidr. / 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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	126.6	141.7	460.1	3656

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 18		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupiņu zupa (1)		150 gr. (+/- 10%)		3.5	2.5 13.7 93
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)		12.1	14.0 37.8 333
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)		0.7	4.2 4.8 60
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 :				18.2	21.0 79.1 590
Otrdiena 24		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 ar rīsu pienu		130 gr. (+/- 10%)		2.3	3.5 19.4 120
Cūkgaļas teftelis mērcē (pārt. alerg.)	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)		8.5	10.9 11.8 182
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)		1.1	3.1 5.3 54
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 :				17.0	23.5 66.0 550
Trešdiena 20		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu un zirnīšu zupa		160 gr. (+/- 10%)		3.0	4.0 7.2 78
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 (pārt. alerg.)		60 gr. (+/- 10%)		0.1	3.7 9.7 72
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		150 gr. (+/- 10%)		0.0	0.0 10.9 45
Kopā :				24.6	23.6 70.9 605
Ceturtdiena 19		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)		3.3	4.0 7.5 81
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)		3.6	0.8 34.5 159
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)		9.7	14.0 8.6 204
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 15.7 63
Kopā :				20.3	22.3 82.3 623
Piektdiena 22		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Soļanka ar gaļu (pārt. alerg.)		250 gr. (+/- 10%)		12.0	16.4 8.6 234
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)		1.8	0.1 18.6 73
Rīsu pārslu biežputra (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)		2.5	2.1 44.3 206
Zemeņu mērce		30 gr. (+/- 10%)		0.2	0.1 7.1 31
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)		0.3	0.6 11.3 54
Kopā :				16.8	19.3 90.0 599

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	96.9	109.8	388.3	2966

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 08-apr.-24
Līdz 12-apr.-24

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

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	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 (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12.1	15.7	39.4	353
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.1	6.4	67
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā:			17.6	24.5	75.1	626
Otrdiena		2	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	5.4	20.2	151
Cūkgaļas teftelis mērcē (celiakija)	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.5	12.1	9.7	183
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.1	5.3	54
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	3.6	18
Kopā:			17.9	26.4	57.2	570
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu un zirnīšu zupa		160 gr. (+/- 10%)	3.0	4.0	7.2	78
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 (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	6.1	67
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.2	4.2	41
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Dzēriens rabarberu		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	10.9	45
Kopā:			24.7	23.7	59.7	587
Piektdiena		6	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 (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	13.8	5.1	189
Kīnas kāpostu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	3.2	2.6	53
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Apelsīnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	15.7	63
Kopā:			19.8	23.9	72.9	623
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.0	14.5	10.1	204
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
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	28.1	58.3	655

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	101.7	126.6	323.2	3061

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____