



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 07-maijs-24

Līdz 10-maijs-24

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas		
Otrdiena		34	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	
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirņiņu 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		25	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	
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		24	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 alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	90.9	99.8	286.5	2438

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Trešdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu un zirniņu 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		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
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		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	102.7	110.9	374.9	2934

Sastādīja
/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena		36	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 (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
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu un zirniņu 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		19	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 (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		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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	83.9	100.2	266.0	2492

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____

Pielikums: Pielikums Nr. 111. Dienkarte (10.02.2022.)						
		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Otrdiena	30	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. alerģ.)	*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	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirņiņu 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. alerģ.)		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	29	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. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	14.0	8.6	204
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	15.7	63
Kopā:			20.3	22.3	82.3	623
Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar gaļu (pārt. alerģ.)		250 gr. (+/- 10%)	12.0	16.4	8.6	234
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Rīsu pārslu biezputra (pārt. alerģ.)		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 alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	78.7	88.8	309.2	2376

Sastādīja
/ Inese Hohfeldē SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu