



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 13-maijs-24

Līdz 17-maijs-24

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Jauno kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	0.9	3.8	27
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 :			19.7	22.6	75.9	592
Trešdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā :			19.6	25.3	76.2	621
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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, zirnīšu 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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	101.8	112.8	365.4	2918

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 13-maijs-24

Līdz 17-maijs-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Jauno kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	0.9	3.8	27
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 :			22.4	26.9	96.0	724
Trešdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā :			22.4	30.5	96.0	759
Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Cūkgaļas šnicele	*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		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgaļa 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	115.2	136.6	474.1	3603

Sastādīja
/ Inese Hohlfeide SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

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

No 13-maijs-24

Līdz 17-maijs-24

Dubres Valsts Ēdiena 1. un 2. ēdiena (celiakija)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas
Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Kopā :			18.6	23.3	57.4	545
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	10.0	9.7	140
Kartupeļu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
Cepti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0	101
Jauno kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	0.9	3.8	27
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
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 :			18.7	25.0	71.0	616
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	155 gr. (+/- 10%)	1.5	4.2	10.2	86
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	13.4	14.0	51.7	390
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	3.7	36
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 :			16.0	20.4	84.2	616
Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	2.5	9.3	79
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cūkgāļas šņicele (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	11.2	14.0	0.3	174
Biešu, zirnīšu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.4	4.5	63
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :			20.6	21.5	58.0	564
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē (alerģijas)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4	209
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6.5	4.3	35.2	209
Kopā :			21.2	23.0	83.4	660

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	95.1	113.2	354.0	3001

Sastādīja
/ Inese Hohfeldē SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu _____

		Māimoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa		200 gr. (+/- 10%)	1.7	4.2	9.3	83
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 :			18.2	19.6	66.1	516
Otrdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.1	1.4	5.8	45
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu		180 gr. (+/- 10%)	3.2	4.8	26.9	166
Cepti cisiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0	101
Jauno kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.9	0.9	3.8	27
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 :			17.2	14.8	76.7	514
Trešdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gurķu zupa ar putrainiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1.6	2.4	11.8	76
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.6	15.5	32.1	329
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	3.7	36
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 :			17.7	20.3	73.8	557
Ceturtdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas gaļas zupa		150 gr. (+/- 10%)	4.5	1.6	9.5	72
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Cūkgāļas šnicelle	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.0	189
Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	4.9	44
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :			19.0	17.3	73.7	522
Piektdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē (alergijas)		100 gr. (+/- 10%)	9.7	15.7	6.4	209
Vitamīnu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	1.7	31
Saldskābā maize		15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.1	9.3	37
Ogu uzpūtenis ar pienu (pārt. alerg.)	*A01	300 gr. (+/- 10%)	1.7	3.0	46.0	218
Kopā :			16.7	21.7	97.9	654

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	88.7	93.7	388.3	2763

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu