



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 03-sept.-24

Līdz 06-sept.-24

Mainoties: pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	36	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 galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	14.0	15.9	34.2	343
Burkānu salāti ar zālumiem 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

Trešdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pūkkāpostiem	*A07	160 gr. (+/- 10%)	2.2	7.4	7.0	104
Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	6.6	24.9	185
Cepti cīsiņi		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	6.9	49
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:			19.6	23.8	79.1	614

Ceturtdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas galas 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	19	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	81.8	90.5	303.5	2383

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 03-sept.-24

Līdz 06-sept.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	37	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

Trešdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pūkākāpostiem	*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		60 gr. (+/- 10%)	8.5	7.0	1.0	101
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.1	6.9	49
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:			22.3	28.1	99.2	745

Ceturtdiena	4	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
Cūkgālas šnicele	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.0	13.2	8.1	189
Biešu, zirnīšu 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 komposts		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
Kopā:			22.5	26.6	96.4	707

Piektdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4	191
Cūkgāla 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	91.7	109.5	390.6	2923

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu