

Uzturvērtības porcijā						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	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		60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.2	26
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :			24.7	25.5	67.5	604
Otrdiena		30	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		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	7.2	48
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	81.2	638
Trešdiena		31	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%)	3.6	3.8	21.9	139
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	7.9	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā :			22.8	25.5	79.0	643
Ceturtdiena		31	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
Ķiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31
Kopā :			18.8	20.7	70.6	549
Piektdiena		31	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		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.3	36
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 :			24.1	20.7	78.2	604

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	110.0	117.7	376.5	3037

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 30-sept.-24

Līdz 04-okt.-24

IRG
Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.7	10.8	10.9	165
Vistas galas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.2	26
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			28.0	30.2	89.1	747

Otrdiena	11	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 galu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	15.6	18.1	44.2	410
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	7.2	48
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:	22.3	29.4	100.0	763

Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar pūkšķāpostiem	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.6	10.0	9.7	140	
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4.1	4.2	24.7	157	
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	7.9	54	
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95	
Rāmkalni dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	20.7	88	
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55	
Kopā:			24.6	28.7	96.2	749	

Ceturtdiena	7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas galas 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
Cūkgalas šņicele	*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 kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	9.3	41
		Kopā:	22.5	26.6	96.4	707

Piektdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	9.9	15.9	11.0	230
Vitamīnu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.3	36
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:	25.0	23.4	102.8	721

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	122.4	138.4	484.6	3687

Sastādīja
I Inese Höpfeldē SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 30-sept.-24

Līdz 04-okt.-24

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcija			
					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		60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.2	26		
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52		
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70		
Kopā:			23.3	25.3	59.9	592		
Otrdiena		41	Svars		Uzturvērtības porcija			
					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		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	7.2	48		
Rīsu gaļete		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	87.7	628		
Trešdiena		38	Svars		Uzturvērtības porcija			
					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%)	3.6	3.8	21.9	139		
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54		
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52		
Rānkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66		
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55		
Kopā:			21.9	27.9	74.1	667		
Ceturtdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcija			
					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, zirņņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.4	4.5	63		
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103		
Kiršu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	7.0	31		
Kopā:			20.6	21.5	58.0	564		
Piektdiena		7	Svars		Uzturvērtības porcija			
					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 gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52		
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07, A12	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	103.1	118.1	363.2	3111

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA IRG tehnologs /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

No 30-sept.-24

Līdz 04-okt.-24

IRG

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa		200 gr. (+/- 10%)	1.7	4.2	9.3	83
Vistas gaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	14.6	13.9	51.4	390
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	1.2	26
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:			19.3	20.4	78.2	576
Otrdiena		42	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		60 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	7.3	48
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	77.5	570
Trešdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar pukkāpostiem (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	2.1	1.4	5.8	45
Kartupeļu biezenis ar augu pienu		160 gr. (+/- 10%)	2.8	4.2	23.9	148
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13.7	11.4	1.0	162
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.9	2.2	7.9	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rāmkalnu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.2	15.5	66
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:			22.0	20.0	79.8	593
Ceturtdiena		11	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 šņicele	*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		33	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		80 gr. (+/- 10%)	1.2	2.2	2.3	36
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:			16.9	21.7	98.5	658

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	94.9	99.8	407.7	2919

Sastādīja

I. Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu