



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 23-sept.-24

Līdz 27-sept.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas	
Pirmdiena		19	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 cukgaļu	*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
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā:			25.6	27.4	75.0	659
Otrdiena		3	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	4.1	20.2	139
Cūkgalas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4	12.1	11.5	196
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu		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		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļu un zirņšu zupa		160 gr. (+/- 10%)	3.0	4.0	7.6	80
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	16.2	13.2	0.0	191
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	4.2	7.4	81
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	0.8	3.7	27
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			28.9	22.9	76.1	637
Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.4	114
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.1	2.4	4.7	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:			23.3	23.8	74.7	614
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas solanka ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	9.2	15.5	10.1	217
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Biezpiena desertis ar zemeņu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	9.1	9.8	17.2	194
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			21.3	26.2	66.4	576

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	119.2	125.6	358.9	3068

Sastādīja
/ Inese Hohfelde SIA / IRG tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 23-sept.-24

Līdz 27-sept.-24

Mainoties pasūtījumam Iespējamās izmaiņas

Pirmdiena		7	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 cukgaļu	*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	
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70	
Kopā:			29.0	31.1	90.6	770	

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Cūkgālas 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	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirņiņu zupa		210 gr. (+/- 10%)	3.4	4.8	10.1	99
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	80 gr. (+/- 10%)	3.0	4.2	7.4	81
Svaigu kāpostu - dilļu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	1.5	3.9	34
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
		Kopā:	30.8	24.6	91.7	723

Ceturtdiena	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.5	7.2	12.7	135
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	5.6	1.1	44.1	208
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.1	2.4	4.7	54
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	11.2	45
Kopā :			26.2	25.0	97.6	727

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas saļanka ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	9.5	16.5	11.8	234
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 :	26.8	32.0	82.2	708

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	136.7	143.4	447.3	3650

Sastādīja

I Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprināja



Ēdienkarte

No 23-sept.-24
Līdz 27-sept.-24

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Og.hidr. / 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
Kefīrs 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.1	3.0	5.7	70
Kopā :			22.6	27.5	71.2	655
Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Og.hidr. / 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		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Og.hidr. / Kcal.		
Kartupeļu un zirņņu zupa		160 gr. (+/- 10%)	3.0	4.0	7.6	80
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
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	0.8	3.7	27
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā :			26.7	22.6	72.8	664
Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Og.hidr. / Kcal.		
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.0	6.5	9.4	114
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10.2	13.8	5.5	189
Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.1	2.4	4.7	54
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā :			22.4	23.8	73.1	655
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Og.hidr. / Kcal.		
Mājas solanka ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	9.2	15.5	10.1	217
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Biezpiena deserts ar zemeni mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	9.1	9.8	17.2	194
Auglis (ābols)		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.9	17.0	81
Kopā :			19.9	26.5	55.4	596

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Karte	109.5	126.7	329.8	3139

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 23-sept.-24

Līdz 27-sept.-24

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

Mainīties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa (I)		150 gr. (+/- 10%)	3.5	2.5	13.7	93
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.7	15.5	35.6	345
Burkānu salāti ar āboliem un ellu		80 gr. (+/- 10%)	0.7	4.2	4.8	60
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Augu izcelsmes piens		150 gr. (+/- 10%)	0.2	2.1	18.0	92
Kopā:			20.0	24.6	85.4	653

Otrdiena	20	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 augu 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 ellu		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	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu un zirnīšu zupa		160 gr. (+/- 10%)	3.0	4.0	7.6	80
Vārīti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	41.0	182
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 - dillu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.1	0.8	3.7	27
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Rabarberu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	3.2	14
Kopā:			26.0	22.4	78.4	629

Ceturtdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	7.4	12.5	11.2	186
Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un ellu		80 gr. (+/- 10%)	2.1	2.4	4.7	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:			20.1	20.7	79.6	588

Piektdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas solanka (I)		250 gr. (+/- 10%)	8.8	14.5	9.8	205
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Augu izcelsmes piens ar ogām		200 gr. (+/- 10%)	0.6	3.0	31.5	156
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			12.4	18.3	80.5	526

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	95.4	109.6	389.9	2946

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu