



Ēdienkarte

No 11-nov.-24

Līdz 15-nov.-24

IRG
Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	13.0	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās galas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.9	11.4	8.7	181
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			18.6	22.4	69.3	557

Otrdienā	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.8	91
Mājas sautējums ar cukgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	22.1	290
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	1.1	4.9	3.1	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
		Kopā:	17.1	26.1	63.8	563

Trešdienā	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Gulaša mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.3	11.4	179
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā:			25.6	23.7	75.0	625

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	155 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	7.1	97
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Vistas galas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.9	2.6	4.7	51
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
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:	23.1	20.3	70.7	567

Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cukgaļu			200 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	38.7	339
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu			80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	1.9	31
Rudzu rupjmaize		*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Piens 2%		*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auzu lielcepums		*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:				21.5	24.6	86.7	704

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	105.9	117.1	365.4	3017

Sastādīja

I Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 11-nov.-24

Līdz 15-nov.-24

Maiņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Maltās galas mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.7	12.5	11.6	206
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:			23.5	25.9	99.8	731

Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	14.3	114
Mājas sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.3	18.9	29.0	344
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar krējumu	*A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	1.3	9.7	3.4	106
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	19.4	79
Kopā:			20.0	34.3	85.9	737

Trešdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6.5	3.0	42.0	226
Gulaša mērce	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.1	11.4	14.7	206
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Biezpiena saldā masa ar kiseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā:			29.7	25.8	99.9	761

Ceturtdiena	27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar galu un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	4.1	6.5	9.1	115
Vārīti kartupeli		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.2	30.6	145
Vistas galas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Siltā tomātu mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.8	5.3	9.4	102
Biešu - ābolu salāti ar ellu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
Rudzu rupjmaize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.9	0.6	26.5	127
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	4.3	19
Kopā:			28.3	24.1	97.9	733

Piektdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.3	16.8	50.8	410
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	1.9	31
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Auzu lielcepums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			22.7	26.5	98.8	776

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	124.1	136.7	482.1	3738

Sastādīja

/ Inese-Hohfeldte-SIA "IRG" / tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 11-nov.-24

Līdz 15-nov.-24

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zālumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās galas mērce (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.0	11.6	5.0	159
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			16.3	22.6	64.3	555

Otrdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	1.8	4.4	10.8	91
Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	22.1	290
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar krējumu	*A03, A07, A10	70 gr. (+/- 10%)	1.3	9.7	3.4	106
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā:			16.0	30.7	56.5	597

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Gulaša mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.9	14.6	231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.6	9.0	27.4	234
Kopā:			23.0	28.0	81.2	675

Ceturtdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A01, A07	155 gr. (+/- 10%)	3.7	5.7	7.1	97
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Vistas galas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12.2	9.6	0.1	136
Siltā tomātu mērce (pārt. alerg.)		50 gr. (+/- 10%)	0.1	2.9	5.3	47
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
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:			21.3	21.6	61.1	583

Piektdiena	17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.3	16.8	50.8	410
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	1.9	31
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Piens 2%	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	74
Cepumi (alerģijas)		40 gr. (+/- 10%)	1.1	5.6	32.0	183
Kopā:			21.3	27.3	102.7	801

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	98.0	130.3	365.9	3211

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SLA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 11-nov.-24
Līdz 15-nov.-24

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

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	99	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljona ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Maltās gaļas mērce (pārt. alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7.9	14.1	10.1	202
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.6	3.4	59
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			16.6	25.1	70.5	578

Otrdiena	35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu		160 gr. (+/- 10%)	1.7	2.7	9.7	71
Mājas sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.2	16.4	22.1	290
Ziedkāpostu - burkānu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.4	3.2	3.9	50
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ābolu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	14.5	59
Kopā:			17.3	22.7	63.5	533

Trešdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Gulaša mērce (pārt. alerg.)		100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.9	14.6	231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.1	2.5	32
Rīsu putra ar ķīseli (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.0	0.9	35.8	163
Kopā:			16.6	20.3	86.5	607

Ceturtdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar gaļu (pārt. alerg.)		150 gr. (+/- 10%)	3.0	4.6	5.7	79
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	3.3	0.2	24.5	116
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	11.5	8.5	8.4	156
Siltā tomātu mērce ar augu pienu	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.3	2.9	4.9	47
Biešu - ābolu salāti ar eļļu		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.1	9.7	69
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:			20.8	19.5	69.7	545

Piektdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.0	14.8	38.7	339
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar eļļu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	1.7	1.9	31
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
Auzu lielceļums	*A01,A03	40 gr. (+/- 10%)	1.8	4.8	26.0	198
Kopā:			17.1	23.7	97.9	722

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	88.5	111.2	388.1	2985

Sastādīja
Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu