



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 04-nov.-24

Līdz 08-nov.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	8.1	9.4	15.0	179	
Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	10.3	8.4	36.4	268	
Syaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	3.0	46	
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	74	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33	
Kopā:			21.3	21.0	81.1	599	
Otrdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.4	5.2	13.3	111	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.1	19.0	24.5	326	
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9	45	
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110	
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15	
Kopā:			19.9	27.6	70.6	606	
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0	182	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	2.7	3.4	6.5	69	
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	4.2	41	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Jogurts ar ogām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	12.3	100	
Kopā:			23.0	22.7	77.7	614	
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar galu,olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	11.8	16.2	200	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114	
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.3	11.0	5.7	175	
Burkānu salāti ar saulespuku sēkliņām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67	
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:			26.1	27.8	78.3	671	
Piektdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63	
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238	
Kopā:			18.6	27.1	78.0	641	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartiņš	108.9	126.3	385.7	3132

Sastādīja

I. Iese Hahfeldt SLA "IRG" tehnoloģis

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 04-nov.-24
Līdz 08-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena 8		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	8.7	9.8	20.2	206
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	11.6	8.9	44.8	313
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	4.2	3.0	54
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Ābolu - ķiršu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.8	44
Kopā:			24.0	23.1	106.7	728
Otrdiena 11		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.4	5.2	13.3	111
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	14.2	22.7	29.6	384
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Saldskābā maize		60 gr. (+/- 10%)	3.6	0.3	37.2	147
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:			22.1	32.9	85.0	715
Trešdiena 8		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgālas kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0	182
Piena mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	3.6	4.6	8.3	90
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	4.2	41
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Jogurts ar ogām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	12.3	100
Kopā:			25.9	24.2	96.6	715
Ceturtdiena 20		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar galu,olu un krējumu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	11.8	16.2	200
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	30.8	136
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.5	10.2	5.4	156
Burkānu salāti ar saulespuku sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2.9	0.4	19.8	95
Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā:			24.8	27.3	94.1	724
Piektdiena 28		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli ar malto gaļu		280 gr. (+/- 10%)	13.3	17.2	36.7	362
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mērci	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.8	8.5	35.5	238
Kopā:			20.3	30.1	90.2	724

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	117.2	137.5	472.4	3607

Sastādīja

/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģists

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 04-nov.-24

Līdz 08-nov.-24

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

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zālumiem (celiakija)	*A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	10.5	12.6	12.7	209
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	150 gr. (+/- 10%)	7.9	8.0	39.7	265
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	3.0	46
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:			20.1	23.9	69.1	604
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.4	5.2	13.3	111
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.1	19.0	24.5	326
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	1.9	45
Rīsu galete		21 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.9	155
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Kopā:			18.8	27.8	59.5	650
Trešdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	0.6	155
Piena mērce (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.5	4.0	6.1	67
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2	48
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jogurts ar ogām	*A07	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.4	12.3	100
Kopā:			20.4	22.9	65.4	582
Ceturtdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenņu zupa ar gaļu, olu un krējumu	*A03, A07	160 gr. (+/- 10%)	5.2	9.7	8.8	145
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	14.0	14.1	5.7	206
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	4.5	4.6	67
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:			23.9	28.7	63.4	636
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278
Biešu salāti ar krējumu	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	4.8	61
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Biezais augļu ķīselis ar putukrējumu	*A07, A12	180 gr. (+/- 10%)	1.5	8.7	34.4	225
Kopā:			15.0	27.2	69.3	617

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	98.2	130.5	326.6	3088

Sastādīja
/ Inese Hoffelde SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 04-nov.-24

Līdz 08-nov.-24

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerg.)		160 gr. (+/- 10%)	8.5	10.2	6.3	154
Makaroni ar dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.0	10.1	34.2	256
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	3.0	46
Saldskābā maize		30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.1	18.6	73
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:			17.3	23.7	70.2	562

Otrdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa (pārt. alerg.)		200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.3	147
Cūkgalas un dārzeņu sautējums		200 gr. (+/- 10%)	10.9	14.4	19.8	256
Ķīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti ar ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.7	1.9	58
Saldskābā maize		45 gr. (+/- 10%)	2.7	0.2	27.9	110
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.0	3.0	13
Kopā:			17.4	26.6	69.9	584

Trešdiena	30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vāriti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgalas kotlete	*A01, A03	60 gr. (+/- 10%)	9.6	12.5	7.0	182
Piena mērce (pārt. alerg.)		40 gr. (+/- 10%)	0.1	2.5	6.5	48
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09	80 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	6.2	48
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Zemēnu kompots		150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā:			16.1	18.4	71.8	521

Ceturtdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar gaļu un olu	*A01, A03	160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.9	6.6	81
Vāriti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē (piena alerg.)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9.7	11.1	9.1	175
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.8	5.5	4.5	75
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:			20.1	21.0	72.1	561

Piektdiena	31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.1	6.5	59
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Kukurūzas pārslas ar augu pienu		150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6	196
Kopā:			17.0	19.9	85.8	596

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kariē	87.9	109.6	369.7	2825

Sastādīja
/ Inese Holifelde SLA / IRG tehnoloģis /

Apstiprinu _____