



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

Rokpiņš pasākuma darbu izpildējam						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās		Izmaiņas
Otrdiena	46	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.5	14.0	113
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*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
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			21.1	24.4	72.3	603
Trešdiena	35	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
Cūkgaļas teftelis mērcē	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4	12.1	11.5	196
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		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	592
Ceturtdiena	4	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
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.1	2.4	4.7	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Jāņogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.4	33
Kopā:			23.3	23.8	74.7	614
Piektdiena	18	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 deserts 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	85.7	99.7	280.1	2375

Sastādīja _____
/ Inese Hohfelde SIA "IRG" tehnoloģe /

Apstiprinu _____



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	48	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4.9	5.3	18.6	144
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*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
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.8	0.0	3.0	16
Kopā:			24.7	28.1	87.9	716

Trešdiena	38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zālumiem		200 gr. (+/- 10%)	3.6	7.3	17.0	149
Kartupelu biezenis	*A07	160 gr. (+/- 10%)	5.6	5.0	24.9	171
Cūkgalas 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

Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar gaļu 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
Cūkgalas stroganovs	*A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	13.8	5.1	189
Kīnas 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	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas solanka 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
Anglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.3	54
Kopā:			26.8	32.0	82.2	708

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	101.6	115.9	352.9	2873

Sastādīja

/ Inese Hähfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

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

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Otrdiena	47	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa (1)		150 gr. (+/- 10%)	3.5	2.5	13.7	93
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*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
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0	15
Kopā:			20.4	22.6	70.4	576

Trešdiena	36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem un zaļumiem		150 gr. (+/- 10%)	2.7	5.5	12.8	112
Kartupelu biezenis ar augu pienu		130 gr. (+/- 10%)	2.3	3.5	19.4	120
Cūkgālas iefetelis 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

Ceturtdiena	24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu, svaigu kāpostu zupa ar galu		160 gr. (+/- 10%)	3.8	4.6	8.2	91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	4.3	0.8	33.9	160
Cūkgālas 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	19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas solanka (1)		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	69.9	85.1	296.5	2239

Sastādīja

/ Inese Holzfelde SLA "IRG" tehnoloģis I.

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 19-nov.-24
Līdz 22-nov.-24

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

		Mainoties	pasūtījumam	iespējamās	izmaiņas
Otrdiena	49	Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Pupiņu 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 gaļe		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.6	0.0	3.0 15
Kopā:			18.1	24.5	68.5 599
Trešdiena	39	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	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 gaļe		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
Ceturtdiena	7	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
Varīti 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
Kiņas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	2.1	2.4	4.7 54
Rīsu gaļe		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	5	Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas solanka ar krējumu	*A07	260 gr. (+/- 10%)	9.2	15.5	10.1 217
Rīsu gaļe		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2 103
Biezpiena deserts ar zemeni mērcē	*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 alērgēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	78.3	101.1	254.2	2419

Sastādīja _____
/ Inese Hofelfelde SIA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu _____