



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	34	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadēļu 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
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	74
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.1	33
Kopā:			21.3	21.0	81.1	599

Otrdiena	36	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
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	32	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	33	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābenu zupa ar gaļu, 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 saulespuķu sēklīnām 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	33	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 upēnu 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

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0 - 0		0 - 0		0 - 0		0 - 0
Kartē	108.9		126.3		385.7		3132

Sastādītāja

/ Inese Hoffelde SIA "IRG tehnoloģis"

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 5.-9.klasei

No 02-dec-24
Līdz 06-dec-24

Maiņoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Pirmdiena	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeli 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 Olball. / 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	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	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
Cūkgaļas 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	11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu, 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 saulespuķu 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		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki. / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi 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 Holcfeide SLA "IRG" tehnologs /

Apstiprinu



Ēdienkarte

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

No 02-dec.-24
Līdz 06-dec.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas		
Pirmdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeli 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		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa (pārt. alerg.)			200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.3	147
Cūkgaļas 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		33	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 (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
Zemeņu kompots			150 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	4.4	20
Kopā:				16.1	18.4	71.8	521
Ceturtdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu un olu	*A01,A03		160 gr. (+/- 10%)	4.4	3.9	6.6	81
Vārīti 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		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupēli ar malto gaļu			200 gr. (+/- 10%)	11.6	14.3	24.5	278
Biešu salāti ar kļopoku 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
Kartē	87.9	109.6	369.7	2825

Sastādīja

/ Inese Holšteide SIA "IRG" tehnoloģis /

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

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

No 02-dec.-24

Līdz 06-dec.-24

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamais	izmaiņas	
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem (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 Ol.balt. / 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	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		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgālas 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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābenņu zupa ar galu, 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 sēklīnām 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		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeļi ar malto galu		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
Biežais 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
Karlē	98.2	130.5	326.6	3088

Sastādīja

/ Inese Hohfeldte SIA "IRG" Tehnoloģis /

Apstiprinu