

Ēdienkarte

No 12-jan-15
Līdz 16-jan-15

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	250 gr.(+/- 10%)	7,1	8,6	22,3	196
Slinkie kāpostu tītenī	230 gr.(+/- 10%)	13,4	13,4	48,2	367
Burkānu salāti ar zirnīšiem	50 gr.(+/- 10%)	1,2	4,1	4,2	59
Rudzu rupjmaize	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :		24,1	26,5	97,7	727
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli	180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cūkgālas veltnītis	65 gr.(+/- 10%)	10,4	13,0	5,3	180
Krējuma mērce ar zaļumiem	50 gr.(+/- 10%)	1,1	7,2	4,4	87
Kāpostu salāti ar burkāniem	50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,0	4,2	47
Rudzu rupjmaize	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	230 gr.(+/- 10%)	6,8	2,8	42,2	221
Kopā :		23,9	26,4	91,7	705
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	250 gr.(+/- 10%)	3,2	6,1	19,9	149
Vārīti griķi	160 gr.(+/- 10%)	5,7	1,2	55,2	255
Cūkgālas gulašs	80 gr.(+/- 10%)	11,3	15,4	4,4	202
Kīnas kāpostu salāti	50 gr.(+/- 10%)	2,1	4,3	2,0	56
Rudzu rupjmaize	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :		24,7	27,4	104,5	766
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar krējumu	250 gr.(+/- 10%)	4,4	6,7	28,0	193
Vārīti kartupeli	180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	110 gr.(+/- 10%)	18,3	16,1	4,8	237
Svaigu dārzeņu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,1	2,5	1,8	30
Rudzu rupjmaize	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ābolu kompots	200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,5	18,9	80
Kopā :		28,1	26,2	89,0	710
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu sautējums ar cūkgālu	230 gr.(+/- 10%)	12,2	16,8	20,9	287
Burkānu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40
Rudzu rupjmaize	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena deserts ar ogu mērci	220 gr.(+/- 10%)	10,2	7,1	42,4	281
Augļu tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :		25,4	27,4	88,7	713

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 12-jan-15
Līdz 16-jan-15

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	200 gr.(+/- 10%)	9,0	3,9	41,6	237
Sviestmaize ar desu	45 gr.(+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :		13,2	9,7	51,7	336
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu vinegrets	120 gr.(+/- 10%)	1,7	10,1	9,0	135
Sviestmaize ar vārītu olu	30 gr.(+/- 10%)	2,6	3,5	7,5	72
Tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Auglis (bumbieris)	100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :		5,3	14,0	38,6	303
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu un zaļo zirņiņu sautējums	200 gr.(+/- 10%)	3,3	11,7	12,2	168
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	35 gr.(+/- 10%)	4,0	5,5	6,6	93
Piparmētru tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā :		7,7	17,3	23,7	283
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar ievārījumu	212 gr.(+/- 10%)	7,6	8,8	44,4	287
Sviestmaize ar kausēto sieru	35 gr.(+/- 10%)	2,9	2,2	9,3	69
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :		10,9	11,1	63,4	396
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	120 gr.(+/- 10%)	9,0	10,2	48,5	327
Ievārījums	25 gr.(+/- 10%)	0,2	0,2	14,7	62
Kumelīšu tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :		9,7	10,6	70,1	419

Kopā Kompleksā:

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
46,8 62,7 247,6 1737

Sastādīja

Apstiprinu