

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskola 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1078	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	255 gr. (+/- 10%)	2.6	3.3	13.3	95
23	Makaroni ar malto gaļu	220 gr. (+/- 10%)	18.4	17.3	50.7	432
831	Kirbju, burkānu, saulespuķu sēkliņu salāti	70 gr. (+/- 10%)	2.2	4.9	5.1	74
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
242	Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8	55

Kopā : 25.3 25.7 95.2 719

TK Nr.	Otrdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5	Biešu zupa ar krējumu	255 gr. (+/- 10%)	2.9	5.3	17.9	133
33	Vārīti kartupeļi	150 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.3	106
420	Gaļas bumbiņas ar mērci	130 gr. (+/- 10%)	13.7	16.1	13.7	255
627	Kīnas kāpostu salāti ar papriku	50 gr. (+/- 10%)	1.7	4.0	1.5	49
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1170	Ābolu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	24.2	100

Kopā : 23.4 26.2 92.8 706

TK Nr.	Trešdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
20	Plovs ar cūkgaļu	250 gr. (+/- 10%)	14.7	20.0	36.8	385
926	Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.1	2.8	59
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
242	Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8	55
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	200 gr. (+/- 10%)	6.5	2.9	36.0	196

Kopā : 23.8 28.3 101.5 759

TK Nr.	Ceturtdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	250 gr. (+/- 10%)	6.5	5.5	25.8	180
34	Kartupeļu biezputra	180 gr. (+/- 10%)	4.4	2.5	27.9	155
794	Viltotais zakis	65 gr. (+/- 10%)	11.9	14.0	4.6	192
1246	Krējuma -tomātu mērce ar burkāniem	50 gr. (+/- 10%)	0.9	5.1	4.6	68
1270	Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.1	3.4	35
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
242	Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	12.8	55

Kopā : 26.4 29.4 92.3 749

TK Nr.	Piektdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
35	Vārīti griķi	130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
1137	Cūkgaļas gulašs	100 gr. (+/- 10%)	11.3	13.2	7.3	193
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	2.8	51
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
240	Biezpiena saldā masa ar ķīseli	200 gr. (+/- 10%)	10.0	6.5	35.2	244

Kopā : 28.5 25.1 103.4 758

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No **06-Okt-14**
Līdz **10-Okt-14**

IRG
Launags 1.-4. klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
215	Rīvētu kartupeļu pankūkas ar krējumu	170 gr. (+/- 10%)	7.1	12.5	32.0	272
361	Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Kopā:			7.6	12.6	41.8	314
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
13	Piena zupa ar nūdelēm	220 gr. (+/- 10%)	9.8	4.3	45.8	260
1236	Sviestmaize ar desu Tīģerītis	30 gr. (+/- 10%)	2.8	3.9	6.8	66
Kopā:			12.6	8.2	52.5	326
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
787	Sautēti kartupeli ar olu	150 gr. (+/- 10%)	7.7	5.4	19.4	160
365	Skābs krējums 20%	15 gr. (+/- 10%)	0.4	3.0	0.5	31
1159	Sviestmaize	35 gr. (+/- 10%)	2.7	3.0	15.2	99
361	Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā:			11.3	11.6	40.0	312
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
716	Makaroni ar sieru	150 gr. (+/- 10%)	10.8	8.7	35.3	264
1138	Graudu maize ar sviestu	26 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	10.4	87
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	42
Kopā:			11.3	12.8	55.5	392
TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
65	Kukurūzas pārslas ar pienu	235 gr. (+/- 10%)	8.1	5.2	37.3	227
398	Cepums "Selga"	20 gr. (+/- 10%)	1.6	3.4	13.2	90
Kopā:			9.7	8.6	50.5	317
Kopā Kompleksā:			Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
			52.6	53.8	240.2	1662

Sastādīja _____

Apstiprinu 