

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskola 1.-4. klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
Izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	250 gr. (+/- 10%)	7,1	8,5	22,1	195
Slinkie kāpostu titeni	200 gr. (+/- 10%)	12,6	12,6	40,2	324
Burkānu salāti ar zirnīšiem	55 gr. (+/- 10%)	1,3	4,5	4,6	65
Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	12,8	55
Kopā:		23,1	25,9	92,9	702
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3,6	0,2	26,6	126
Vistas gaļas kotlete	65 gr. (+/- 10%)	13,6	12,3	7,9	197
Krējuma mērce ar zaļumiem	50 gr. (+/- 10%)	1,0	6,3	4,4	79
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	240 gr. (+/- 10%)	7,0	3,0	42,7	227
Kopā:		27,8	25,1	99,1	739
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar krējumu	250 gr. (+/- 10%)	4,1	6,6	25,2	180
Makaroni ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	15,9	16,3	41,8	378
Kāpostu-burkānu- ābolu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,6	1,1	2,3	22
Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Upenu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	15,8	65
Kopā:		22,8	24,4	98,3	707
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	250 gr. (+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111
Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3,6	0,2	26,6	126
Cūkgāļas šnicele	65 gr. (+/- 10%)	11,0	14,6	6,3	200
Piena mērce	40 gr. (+/- 10%)	1,4	2,9	4,8	51
Biešu - ābolu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0,4	2,5	5,6	47
Biezpiens ar krējumu	50 gr. (+/- 10%)	7,4	2,5	1,1	58
Rudzu rupjmaize	45 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	12,8	55
Kopā:		29,5	27,6	91,7	744

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	150 gr. (+/- 10%)	5,3	1,1	51,8	239
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	100 gr. (+/- 10%)	16,7	14,6	4,4	216
Dārzenu salāti	50 gr. (+/- 10%)	1,5	4,3	1,6	52
Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
"Abavas sniegs" ar saldo mērci	200 gr. (+/- 10%)	4,2	7,2	37,8	234
Kopā:		29,7	27,5	108,8	803

Kopā Kompleksā:

Uzturvērtības porcijā			
Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
132,8	130,4	490,9	3695

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No 08-dec-14
Līdz 12-dec-14

IRG
Launags 1.-4. klase

Mainoties
pasākījumam
Iespējamas
Izmāģas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	250 gr. (+/- 10%)	11,2	4,9	52,0	296
Graudu maize ar sieru	30 gr. (+/- 10%)	4,8	6,9	6,1	106
Kopā:		16,0	11,7	58,1	402
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.			
Sautēti kartupeli ar olu	150 gr. (+/- 10%)	7,7	5,4	19,4	160
Saldskābā maize ar sviestu	35 gr. (+/- 10%)	2,0	3,8	16,7	107
Piparmētru tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		10,2	9,3	47,8	308
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra ar ievārījumu	225 gr. (+/- 10%)	7,7	9,0	52,0	319
Sviestmaize ar kausēto sieru	35 gr. (+/- 10%)	2,9	2,2	9,3	69
Mežrozīšu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		11,1	11,3	71,1	430
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
Kumeliņu 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. 52.4 57.0 285.7 1863			

Sastādīja

SP

Aptiprinu