

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskola 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	250 gr. (+/- 10%)	12.6	11.0	28.2	262
35	Vārīti griķi	130 gr. (+/- 10%)	4.6	1.0	44.9	207
21	Maltās gaļas mērce	100 gr. (+/- 10%)	9.4	13.1	3.8	171
1363	Burkānu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	2.4	40
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
679	Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	7.8	39
Kopā :			29.8	28.6	100.4	783
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
18	Mājas sautējums	250 gr. (+/- 10%)	15.9	21.3	36.4	405
670	Marinēts gurķis	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	1.1	6
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1090	Auzu pārslu krēms ar ogu mērci	150 gr. (+/- 10%)	4.6	7.3	36.0	231
679	Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	7.8	39
Kopā :			23.4	29.1	94.6	745
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5	Biešu zupa ar krējumu	255 gr. (+/- 10%)	2.9	5.3	17.9	133
34	Kartupeļu biezputra	180 gr. (+/- 10%)	4.4	2.5	27.9	155
1009	Cūkgāļas teftelis	65 gr. (+/- 10%)	11.8	10.4	9.7	180
1232	Piena mērce ar dārzeņiem	50 gr. (+/- 10%)	1.6	8.3	5.3	102
925	Kīnas kāposti ar puraviem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.5	34
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 :			24.6	29.0	88.4	722
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1283	Vārīti rīsi	150 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	38.5	170
1183	Cūkgāļa burkānu mērcē	155 gr. (+/- 10%)	9.6	13.5	4.6	179
1084	Jaukti dārzeņu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0.7	1.1	3.5	27
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
989	Kakao krēms ar ķīseli	150 gr. (+/- 10%)	5.7	14.5	23.1	245
242	Sulas dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	9.6	41
Kopā :			21.4	29.7	92.5	725

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.

	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
33	Vārīti kartupeļi	150 gr. (+/- 10%)	3.0	0.2	22.3	106
792	Gaļas bumbiņas ar mērci	120 gr. (+/- 10%)	12.7	15.7	6.3	217
224	Sautēti skābi kāposti	50 gr. (+/- 10%)	1.5	10.3	10.5	145
57	Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
1180	Biezpiena sacepums ar āboliem un ķīseli	200 gr. (+/- 10%)	11.0	2.4	38.1	224
Kopā:			30.1	28.8	90.5	755

Kopā Kompleksā:

Uzturvērtības porcijā			
Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
129.4	145.1	466.4	3731

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4. klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1047	Mannā biezputra ar ievārījumu	225 gr. (+/- 10%)	7.7	9.0	52.0	319
1159	Sviestmaize	20 gr. (+/- 10%)	1.5	1.7	8.7	57
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	42
Kopā:			9.8	10.8	70.5	417

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
14	Piena zupa ar rīsiem	200 gr. (+/- 10%)	4.8	5.4	31.9	195
1247	Sviestmaize ar gaļas pastēti	34 gr. (+/- 10%)	4.1	4.3	8.4	89
Kopā:			8.9	9.7	40.3	283

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
650	Kartupeļu sacepums ar olām	150 gr. (+/- 10%)	9.9	5.8	25.3	196
670	Marinēts gurķis	20 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.8	4
1159	Sviestmaize	20 gr. (+/- 10%)	1.5	1.7	8.7	57
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	42
Kopā:			12.0	7.6	44.5	298

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
716	Makaroni ar sieru	150 gr. (+/- 10%)	10.8	8.7	35.3	264
1363	Burkānu salāti	30 gr. (+/- 10%)	0.3	1.9	1.5	24
1159	Sviestmaize	20 gr. (+/- 10%)	1.5	1.7	8.7	57
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	42
Kopā:			13.1	12.4	55.3	386

TK Nr.	Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
202	Pankūkas	120 gr. (+/- 10%)	8.1	11.0	44.8	315
1230	Krējums ar cukuru	20 gr. (+/- 10%)	0.4	4.2	4.0	56
824	Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	42
Kopā:			9.0	15.3	58.6	412

Kopā Kompleksā:

Uzturvērtības porcijā
Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
52.9 55.8 269.1 1797

Sastādīja

Apstiprinu