

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	250 gr. (+/- 10%)	7,3	7,4	29,5	215
Makaronu sautējums ar cūkgalu	180 gr. (+/- 10%)	18,5	15,3	46,2	396
Vitamīnu salāti	50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,1	1,7	22
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:		29,5	24,2	100,3	739
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Vistas galas kotlete	65 gr. (+/- 10%)	13,6	12,3	7,9	197
Krējuma -tomātu mērce ar burkāniem	50 gr. (+/- 10%)	0,8	5,1	4,1	66
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,4	35
Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	220 gr. (+/- 10%)	7,8	5,6	39,7	245
Kopā:		28,0	25,5	90,8	713
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena dārzeņu zupa	250 gr. (+/- 10%)	4,6	6,0	16,5	140
Vārīti rīsi	160 gr. (+/- 10%)	3,6	0,3	41,0	181
Cūkgalas stroganovs	100 gr. (+/- 10%)	13,2	16,9	11,0	250
Dārzeņu salāti	50 gr. (+/- 10%)	1,5	4,3	1,6	52
Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		25,4	27,9	93,1	728
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli	180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cepts vistas šķinkītis	70 gr. (+/- 10%)	13,9	11,6	0,0	160
Baltā mērce ar dillēm	60 gr. (+/- 10%)	2,0	5,7	9,1	96
Kāpostu salāti ar kukurūzu	65 gr. (+/- 10%)	1,0	3,4	3,3	49
Rudzu rupjmaize	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezais augļu ķīselis ar pienu	250 gr. (+/- 10%)	4,4	3,0	51,6	256
Kopā:		26,3	24,2	99,6	730

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu	250 gr.(+/- 10%)	2,9	7,1	17,7	148
Vārīti griķi	160 gr.(+/- 10%)	5,7	1,2	55,2	255
Maltās gaļas mērce	100 gr.(+/- 10%)	13,7	16,3	3,0	214
Marinētu, svaigu gurķu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,4	5,1	2,4	58
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:		25,1	30,1	101,4	779

Kopā Kompleksā:

Uzturvērtības porcijā			
Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
134,4	131,9	485,1	3688

Sastādīja



Apstiprinu