

# Ēdienkarte

No 02-mar-15  
Līdz 06-mar-15

IRG  
Launags 1.-4.klase

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                               | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |      |
|-----------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|------|
| Rīsu biezputra ar ievārījumu            | 220 gr.(+/- 10%) | 5,7                                                         | 4,4  | 48,6  | 256  |
| Sviestmaize ar Muižas sieru             | 32 gr.(+/- 10%)  | 4,4                                                         | 4,8  | 8,1   | 93   |
| Tēja ar cukuru                          | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 9,8   | 41   |
| Kopā: 10,7 9,3 66,4 391                 |                  |                                                             |      |       |      |
| Otrdiena                                | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |      |
| Kartupeļu pankūkas                      | 150 gr.(+/- 10%) | 6,4                                                         | 6,0  | 25,8  | 186  |
| Skābs krējums 20%                       | 20 gr.(+/- 10%)  | 0,6                                                         | 4,0  | 0,6   | 41   |
| Augļu tēja ar cukuru                    | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 9,8   | 41   |
| Kopā: 7,5 10,1 36,2 268                 |                  |                                                             |      |       |      |
| Trešdiena                               | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |      |
| Kukurūzas putraimu biezputra ar sviestu | 215 gr.(+/- 10%) | 5,5                                                         | 13,2 | 40,4  | 302  |
| Graudu maize ar tomātu                  | 40 gr.(+/- 10%)  | 2,2                                                         | 3,8  | 8,0   | 75   |
| Tēja ar cukuru                          | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 9,8   | 41   |
| Kopā: 8,2 17,1 58,2 419                 |                  |                                                             |      |       |      |
| Ceturtdiena                             | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |      |
| Kartupeļu sacepums ar olām              | 150 gr.(+/- 10%) | 9,9                                                         | 5,8  | 25,3  | 196  |
| Sviestmaize ar kausēto sieru            | 35 gr.(+/- 10%)  | 2,9                                                         | 2,2  | 9,3   | 69   |
| Tēja ar cukuru                          | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 9,8   | 41   |
| Kopā: 13,2 8,1 44,3 307                 |                  |                                                             |      |       |      |
| Piektdiena                              | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |      |
| Piena zupa ar nūdelēm                   | 250 gr.(+/- 10%) | 11,2                                                        | 4,9  | 52,0  | 296  |
| Sviestmaize ar desu                     | 45 gr.(+/- 10%)  | 4,2                                                         | 5,8  | 10,2  | 99   |
| Kopā: 15,4 10,7 62,1 395                |                  |                                                             |      |       |      |
| Kopā Kompleksā:                         |                  | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |      |
|                                         |                  | 55,0                                                        | 55,3 | 267,3 | 1779 |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

# Ēdienkarte

No 02-mar-15  
Līdz 06-mar-15

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

| TK Nr.                          | Pirmdiena                         | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1464                            | Gurķu zupa ar krējumu (celiakija) | 250 gr. (+/- 10%) | 2,5                                                          | 10,3 | 17,7 | 175 |
| 369                             | Griķi ar gaļu (pārt. alerg.)      | 180 gr. (+/- 10%) | 14,5                                                         | 16,9 | 42,9 | 382 |
| 1092                            | Kīnas kāpostu salāti              | 50 gr. (+/- 10%)  | 2,1                                                          | 3,3  | 2,0  | 46  |
| 1133                            | Rīsu sausmaizīte                  | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4                                                          | 0,0  | 16,6 | 72  |
| 361                             | Tēja ar cukuru                    | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                          | 0,1  | 9,8  | 41  |
| <b>Kopā: 21,0 30,6 88,8 716</b> |                                   |                   |                                                              |      |      |     |

| TK Nr.                          | Otrdiena                        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 975                             | Vistas zupa ar rīsiem           | 250 gr. (+/- 10%) | 6,4                                                          | 9,9  | 23,2 | 208 |
| 34                              | Kartupeļu biezputra             | 180 gr. (+/- 10%) | 4,2                                                          | 3,7  | 23,6 | 147 |
| 1499                            | Cūkgālas stroganovs (celiakija) | 80 gr. (+/- 10%)  | 8,7                                                          | 12,7 | 6,9  | 177 |
| 1336                            | Kāpostu dillu salāti            | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                                                          | 2,1  | 2,0  | 30  |
| 1133                            | Rīsu sausmaizīte                | 30 gr. (+/- 10%)  | 2,1                                                          | 0,0  | 24,8 | 108 |
| 1456                            | Sulas dzēriens                  | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1                                                          | 0,0  | 12,8 | 55  |
| <b>Kopā: 22,2 28,4 93,3 725</b> |                                 |                   |                                                              |      |      |     |

| TK Nr.                           | Trešdiena                             | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 522                              | Slinkie kāpostu tīteni                | 230 gr. (+/- 10%) | 13,4                                                         | 13,4 | 48,2 | 367 |
| 841                              | Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,1                                                          | 4,0  | 3,4  | 54  |
| 1133                             | Rīsu sausmaizīte                      | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4                                                          | 0,0  | 16,6 | 72  |
| 240                              | Biezpiena saldā masa ar ķīseli        | 200 gr. (+/- 10%) | 12,3                                                         | 9,2  | 33,1 | 268 |
| <b>Kopā: 28,2 26,6 101,3 762</b> |                                       |                   |                                                              |      |      |     |

| TK Nr.                           | Ceturtdiena                       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 5                                | Biešu zupa ar krējumu             | 250 gr. (+/- 10%) | 3,2                                                          | 7,2  | 20,6 | 162 |
| 35                               | Vārīti griķi                      | 130 gr. (+/- 10%) | 4,6                                                          | 1,0  | 44,9 | 207 |
| 1500                             | Vistas gaļas kotlete (celiakija)  | 65 gr. (+/- 10%)  | 13,3                                                         | 12,8 | 0,1  | 169 |
| 1487                             | Baltā mērce ar dillēm (celiakija) | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,8                                                          | 4,7  | 6,2  | 70  |
| 572                              | Skābu kāpostu salāti              | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,9                                                          | 2,4  | 0,7  | 30  |
| 1133                             | Rīsu sausmaizīte                  | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4                                                          | 0,0  | 16,6 | 72  |
| 1456                             | Sulas dzēriens                    | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1                                                          | 0,0  | 12,8 | 55  |
| <b>Kopā: 24,4 28,1 101,8 764</b> |                                   |                   |                                                              |      |      |     |

| TK Nr.                          | Piektdiena                           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 15                              | Škelto zirņu zupa ar zaļumiem        | 250 gr. (+/- 10%) | 7,3                                                          | 7,4  | 29,5 | 215 |
| 158                             | Dārzeņu sautējums ar cūkgāļu         | 250 gr. (+/- 10%) | 12,6                                                         | 17,8 | 23,3 | 307 |
| 1270                            | Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                                                          | 2,1  | 3,4  | 35  |
| 1133                            | Rīsu sausmaizīte                     | 30 gr. (+/- 10%)  | 2,1                                                          | 0,0  | 24,8 | 108 |
| 361                             | Tēja ar cukuru                       | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                          | 0,1  | 9,8  | 41  |
| <b>Kopā: 23,2 27,4 90,7 707</b> |                                      |                   |                                                              |      |      |     |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

# Ēdienkarte

No 02-mar-15  
Līdz 06-mar-15

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                             | 7  | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
|---------------------------------------|----|------------------|-------------------------------------------------------------|------|-------|-----|
| Gurķu zupa ar grūbām un krējumu       |    | 250 gr.(+/- 10%) | 3,2                                                         | 6,1  | 19,9  | 149 |
| Makaronu sautējums ar cūkgalu         |    | 200 gr.(+/- 10%) | 20,5                                                        | 17,0 | 51,3  | 440 |
| Kīnas kāpostu salāti                  |    | 50 gr.(+/- 10%)  | 2,1                                                         | 3,3  | 2,0   | 46  |
| 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:                                 |    |                  | 28,3                                                        | 26,8 | 96,2  | 741 |
| Otrdiena                              | 8  | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem    |    | 250 gr.(+/- 10%) | 12,6                                                        | 11,0 | 28,2  | 262 |
| Kartupeļu biežputra                   |    | 180 gr.(+/- 10%) | 4,2                                                         | 3,7  | 23,6  | 147 |
| Cūkgālas stroganovs                   |    | 80 gr.(+/- 10%)  | 9,9                                                         | 12,8 | 8,8   | 191 |
| Kāpostu dillu salāti                  |    | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,7                                                         | 2,1  | 2,0   | 30  |
| 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:                                 |    |                  | 29,5                                                        | 29,9 | 88,6  | 749 |
| Trešdiena                             | 9  | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Slinkie kāpostu titēni                |    | 230 gr.(+/- 10%) | 13,4                                                        | 13,4 | 48,2  | 367 |
| Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām |    | 50 gr.(+/- 10%)  | 1,1                                                         | 4,0  | 3,4   | 54  |
| Rudzu rupjmaize                       |    | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,9                                                         | 0,3  | 13,2  | 63  |
| Biezpiena saldā masa ar ķīseli        |    | 200 gr.(+/- 10%) | 12,3                                                        | 9,2  | 33,1  | 268 |
| Kopā:                                 |    |                  | 28,7                                                        | 26,9 | 98,0  | 753 |
| Ceturtdiena                           | 10 | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Biešu zupa ar krējumu                 |    | 250 gr.(+/- 10%) | 3,2                                                         | 7,2  | 20,6  | 162 |
| Vārīti griķi                          |    | 130 gr.(+/- 10%) | 4,6                                                         | 1,0  | 44,9  | 207 |
| Vistas gaļas kotlete                  |    | 65 gr.(+/- 10%)  | 13,6                                                        | 12,3 | 7,9   | 197 |
| Baltā mērce ar dillēm                 |    | 40 gr.(+/- 10%)  | 1,4                                                         | 3,8  | 6,1   | 64  |
| Skābu kāpostu salāti                  |    | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,9                                                         | 2,4  | 0,7   | 30  |
| 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:                                 |    |                  | 25,9                                                        | 27,0 | 106,1 | 778 |
| Piektdiena                            | 11 | Svars            | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Škelto zirņu zupa ar zaļumiem         |    | 255 gr.(+/- 10%) | 7,4                                                         | 7,5  | 30,0  | 220 |
| Dārzeņu sautējums ar cūkgalu          |    | 250 gr.(+/- 10%) | 12,6                                                        | 17,8 | 23,3  | 307 |
| Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu  |    | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,7                                                         | 2,1  | 3,4   | 35  |
| Rudzu rupjmaize                       |    | 45 gr.(+/- 10%)  | 2,9                                                         | 0,4  | 19,8  | 95  |
| Tēja ar cukuru                        |    | 200 gr.(+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1  | 14,6  | 61  |
| Kopā:                                 |    |                  | 24,2                                                        | 27,9 | 91,2  | 718 |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_