

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		250 gr.(+/- 10%)	7,3	7,4	29,5	215
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr.(+/- 10%)	15,8	15,5	41,2	368
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,6	4,1	3,9	55
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			26,1	27,3	97,6	742
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	2,6	3,2	13,0	93
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgāļas teftelis	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	11,8	13,0	9,7	203
Piena mērce	*A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	2,1	4,3	7,2	76
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		65 gr.(+/- 10%)	0,9	2,7	4,4	46
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā :			23,6	27,2	89,5	703
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		230 gr.(+/- 10%)	17,6	16,8	49,7	421
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,5	5,1	2,8	59
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,5	192
Kopā :			26,5	26,2	98,3	736
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	3,2	7,2	20,6	162
Kartupeļu sautējums ar cūkgāļu		200 gr.(+/- 10%)	12,2	16,6	24,8	301
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr.(+/- 10%)	9,7	5,3	1,7	95
Marinēts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	1,9	10
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Rāmkalnu cidoniju dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	17,3	71
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			28,0	29,5	89,3	742

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	4,9	17,9	133
Vārīti griķi		150 gr. (+/- 10%)	5,3	1,1	51,8	239
Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9,6	16,0	2,6	193
Burkānu salāti ar zaļumiem	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,8	1,8	2,7	31
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			22,2	24,3	98,0	700

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	126,3	134,5	472,6	3623

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		250 gr. (+/- 10%)	7,3	7,4	29,5	215
Griķi ar gaļu (pārt. alerģ.)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	13,5	15,2	44,4	369
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	3,9	55
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Rāmkalnu cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	17,3	71
Kopā :			22,2	26,7	103,4	746
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	3,2	13,0	93
Kartupeļu biežputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgālas teftelis (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	11,8	13,4	6,3	193
Piena mērce (celiakija)	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,1	3,5	5,2	57
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,4	35
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			23,4	26,0	96,0	716
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	15,3	14,6	43,3	366
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	5,1	2,8	59
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rīsu krēms ar augļu ķīseli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1,7	9,2	28,9	204
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			19,2	29,5	102,9	754
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (bez grūbām)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,5	7,1	15,2	136
Kartupeļu sautējums ar cūkgāļu		200 gr. (+/- 10%)	12,2	16,6	24,8	301
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr. (+/- 10%)	9,7	3,3	1,4	76
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	1,9	10
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			27,5	27,4	98,7	760

Sastādīja

Apstiprinu

Piekdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu (bez garšvielām) ^{*A03,A07}	260 gr.(+/- 10%)	3,7	6,3	14,8	133
Vārīti griķi	140 gr.(+/- 10%)	5,0	1,1	48,3	223
Cūkgālas stroganovs (celiakija) ^{*A07}	120 gr.(+/- 10%)	11,5	15,2	5,5	205
Burkānu salāti ar zaļumiem ^{*A07}	70 gr.(+/- 10%)	0,9	2,1	3,2	36
Rīsu sausmaizīte ^{*A03,A06,A08,A11}	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		23,0	24,8	98,1	710

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	115,4	134,4	499,1	3685

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 19-Sept-16
Līdz 23-Sept-16

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra ar sviestu	*A07	220 gr.(+/- 10%)	6,3	6,0	43,9	255
Baltmaize ar olu sviestu	*A01,A03,A07	20 gr.(+/- 10%)	1,5	3,9	5,5	63
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			8,3	10,1	59,1	359
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
Zaļie zirnīši		20 gr.(+/- 10%)	0,7	0,1	1,7	10
Sviestmaize ar gaļas pastēti	*A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	4,1	5,0	8,4	95
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā:			13,9	18,5	28,2	334
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu biezputra ar sviestu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,5	7,0	44,5	253
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			12,0	13,0	67,1	412
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7,5	8,5	40,4	272
Ābolu - upēņu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	5,4	22
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			8,0	8,7	55,6	336
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07	70 gr.(+/- 10%)	8,0	11,0	13,3	186
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā:			9,3	12,0	29,4	264

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	51,6	62,3	239,4	1706

Sastādīja

Apstiprinu