

Ēdienkarte

No **05-Sept-16**
Līdz **09-Sept-16**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
Jauktu ogu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	4,5	19
Dzēriens Rasēns melleņu		200 gr.(+/- 10%)	5,6	3,0	18,8	124
Kopā :			14,4	13,7	60,2	420
Otrdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr.(+/- 10%)	17,2	5,8	42,8	294
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			17,7	5,9	49,7	324
Trešdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu un zaļo zirnišu sautējums	*A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	8,8	9,1	126
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	32 gr.(+/- 10%)	4,9	6,2	7,4	106
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			7,8	15,1	26,3	273
Ceturtdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	3,2	38,7	213
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :			11,7	9,0	48,8	312
Piektdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu salāti ar vārītu cūkgaļu	*A03,A07	130 gr.(+/- 10%)	7,0	9,9	6,1	142
Sviestmaize	*A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	2,7	3,0	15,2	99
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Cepums "Selga "	*A01	30 gr.(+/- 10%)	2,4	5,1	19,8	135
Kopā :			12,4	18,1	50,9	416

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	64,0	61,7	235,8	1746

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	250 gr.(+/- 10%)	7,1	8,6	22,3	196	
Vārīti griķi		130 gr.(+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207	
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	11,1	14,2	2,8	184	
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	2,1	1,0	25	
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 :			25,6	26,3	94,1	717	
Otrdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111	
Kartupeļu biežputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147	
Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	10,4	13,0	5,3	180	
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1,4	3,8	6,1	64	
Burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63	
Rāmkalnu rabarberu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	14,6	59	
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41	
Kopā :			21,6	28,4	89,6	707	
Trešdiena		5	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		230 gr.(+/- 10%)	16,3	13,8	47,2	378	
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		60 gr.(+/- 10%)	0,8	2,5	4,7	45	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63	
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr.(+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248	
Kopā :			29,1	24,0	99,6	735	
Ceturtdiena		4	Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	250 gr.(+/- 10%)	10,5	15,2	25,6	283	
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr.(+/- 10%)	12,3	9,3	43,5	308	
Vitamīnu salāti		50 gr.(+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63	
Ogu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,1	7,8	39	
Kopā :			26,7	26,8	91,8	723	

Sastādīja

Apstiprinu

Piekt Diena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)		6,0	6,8	39,8	243
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)		3,0	0,2	22,3	106
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr. (+/- 10%)		16,9	15,0	0,0	202
Krējuma mērce ar tomātiem	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)		0,7	3,3	2,5	43
Biešu salāti		50 gr. (+/- 10%)		0,8	3,7	4,2	53
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 :		29,8	29,2	91,9	752

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	132,7	134,8	466,9	3633

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7,1	8,6	22,3	196	
Vārīti rīsi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,4	0,3	38,5	170	
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203	
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	2,1	1,0	25	
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 :			24,1	28,0	89,7	708	
Otrdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111	
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147	
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	10,5	15,4	0,3	181	
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	5,0	56	
Burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108	
Rāmkalnu rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	14,6	59	
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41	
Kopā :			21,1	30,4	95,2	744	
Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		230 gr. (+/- 10%)	16,3	13,8	47,2	378	
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,9	5,5	53	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72	
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248	
Kopā :			28,7	24,2	103,7	751	
Ceturtdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Frikadeļu zupa ar krējumu un zaļumiem (celiakija)	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,1	13,2	23,1	260	
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13,7	10,3	33,3	287	
Vitamīnu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108	
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	7,8	39	
Kopā :			29,9	25,5	90,7	724	

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	39,8	243	
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106	
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr. (+/- 10%)	16,9	15,0	0,0	202	
Krējuma mērce ar tomātiem (celiakija)	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,3	2,3	41	
Biešu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,7	4,2	53	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40	
		Kopā :	29,0	28,9	95,0	758	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	132,8	137,0	474,3	3686

Sastādīja

Apstiprinu