

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar krējumu bez grūbām	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,7	10,1	12,9	155
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	16,3	12,5	51,5	383
Kīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			24,5	26,4	96,0	721

Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8,6	5,4	22,9	176
Dārzeņu sautējums ar cūkgalu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13,3	18,4	25,3	324
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
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 :			24,9	26,3	92,6	713

Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Slinkie kāpostu tīteņi		200 gr. (+/- 10%)	13,4	12,8	36,3	315
Skābs krējums 20%	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	3,0	0,5	31
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	1,4	24
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,8	7,5	41,1	282
Kopā :			27,2	25,4	92,5	715

Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	13,7	12,6	8,6	203
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,4	3,8	6,1	64
Dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,5	4,3	1,6	52
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā :			26,4	29,3	92,6	747

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,4	8,4	19,7	180
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,3	12,3	5,7	175
Biešu, zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	3,9	52
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:	24,4	25,7	97,1	718

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	127,4	133,1	470,8	3613

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 26-Sept-16
Līdz 30-Sept-16

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
Ābolu - zemeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,1	29
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	32 gr. (+/- 10%)	4,9	6,2	7,4	106
Kopā :			10,5	10,5	51,3	342
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu pankūkas	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,4	6,0	25,8	186
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Miežu kafija ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	2,5	17,1	103
Kopā :			10,2	12,5	43,5	330
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra ar sviestu	*A07	215 gr. (+/- 10%)	5,5	13,2	40,4	302
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			8,2	17,1	58,2	419
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cisīni bērniem Bosix	*A06	60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,9	2,3	5,6	47
Cepums "Selga "	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,4	5,1	19,8	135
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā :			12,5	21,3	38,2	394
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,2	4,9	52,0	296
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā :			15,5	12,9	62,2	427

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	57,0	74,3	253,4	1911

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 26-Sept-16
Līdz 30-Sept-16

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar krējumu bez grūbām	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,4	8,3	12,8	137
Griķi ar gaļu (pārt. alerg.)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	13,5	15,2	44,4	369
Kīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
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
Kopā :			20,7	26,9	93,8	701
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8,6	5,4	22,9	176
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13,3	18,4	25,3	324
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
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 :			24,4	26,0	95,9	721
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Slinkie kāpostu tīteni		200 gr. (+/- 10%)	13,4	12,8	36,3	315
Skābs krējums 20%	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	3,0	0,5	31
Svaigu tomātu salāti ar zaļumiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,8	1,4	24
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,8	7,5	41,1	282
Kopā :			26,6	25,1	95,8	724
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111
Kartupelu biezputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	13,3	12,8	0,1	169
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	5,0	56
Dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,5	4,3	1,6	52
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
Kopā :			24,4	29,1	88,0	717

Sastādīja

Apstiprinu

Piekdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar rīsiem		250 gr. (+/- 10%)		6,4	9,9	23,2	208
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)		4,6	1,0	44,9	207
Cūkgālas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)		9,8	12,3	4,8	169
Biešu, zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)		0,7	3,7	3,9	52
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:				23,4	26,9	103,0	748

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	119,6	133,9	476,6	3611

Sastādīja _____

Apstiprinu _____