

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                             |                  | Svars             | Uzturvērtības porcijā              |      |       |     |
|---------------------------------------|------------------|-------------------|------------------------------------|------|-------|-----|
|                                       |                  |                   | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Dārzeņu zupa ar krējumu               | *A07             | 250 gr. (+/- 10%) | 3,1                                | 5,9  | 15,6  | 130 |
| Vārīti makaroni                       | *A01             | 160 gr. (+/- 10%) | 7,7                                | 3,5  | 43,5  | 236 |
| Cīsiņi bērniem Bosix                  | *A06             | 70 gr. (+/- 10%)  | 8,1                                | 13,3 | 1,0   | 156 |
| Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām |                  | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,1                                | 4,0  | 3,4   | 54  |
| Rudzu rupjmaize                       | *A01             | 30 gr. (+/- 10%)  | 1,9                                | 0,3  | 13,2  | 63  |
| Ābolu sulas dzēriens                  |                  | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1                                | 0,0  | 20,8  | 86  |
| Kopā :                                |                  |                   | 22,0                               | 27,0 | 97,6  | 727 |
| Otrdiena                              |                  | Svars             | Uzturvērtības porcijā              |      |       |     |
|                                       |                  |                   | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Mājas sautējums ar vistas gaļu        |                  | 250 gr. (+/- 10%) | 16,2                               | 15,1 | 37,5  | 355 |
| Skābs krējums 20%                     | *A07             | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,3                                | 2,0  | 0,3   | 20  |
| Kolrābju un gurķu salāti ar eļļu      |                  | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                                | 2,1  | 2,1   | 30  |
| Rudzu rupjmaize                       | *A01             | 30 gr. (+/- 10%)  | 1,9                                | 0,3  | 13,2  | 63  |
| Biezpiena sacepums                    | *A01,A03,A07,A12 | 90 gr. (+/- 10%)  | 10,3                               | 4,4  | 19,9  | 163 |
| Ogu ķīselis                           |                  | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                | 0,4  | 18,0  | 77  |
| Kopā :                                |                  |                   | 29,9                               | 24,3 | 91,0  | 708 |
| Trešdiena                             |                  | Svars             | Uzturvērtības porcijā              |      |       |     |
|                                       |                  |                   | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Biešu zupa ar krējumu                 | *A01,A07         | 250 gr. (+/- 10%) | 3,2                                | 7,2  | 20,6  | 162 |
| Vārīti griķi                          |                  | 130 gr. (+/- 10%) | 4,6                                | 1,0  | 44,9  | 207 |
| Cūkgālas gulašs ar dārzeņiem          | *A01,A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 9,5                                | 17,3 | 2,7   | 205 |
| Svaigu kāpostu salāti                 |                  | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                                | 3,1  | 3,1   | 44  |
| 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  |
| Auglis ( bumbieris )                  |                  | 100 gr. (+/- 10%) | 0,5                                | 0,3  | 12,4  | 55  |
| Kopā :                                |                  |                   | 21,0                               | 29,3 | 106,5 | 776 |
| Ceturtdiena                           |                  | Svars             | Uzturvērtības porcijā              |      |       |     |
|                                       |                  |                   | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |       |     |
| Skābu kāpostu zupa ar krējumu         | *A01,A07         | 250 gr. (+/- 10%) | 4,4                                | 6,7  | 28,0  | 193 |
| Vārīti kartupeļi                      |                  | 180 gr. (+/- 10%) | 3,0                                | 0,2  | 22,3  | 106 |
| Cūkgālas kotlete                      | *A01,A03         | 65 gr. (+/- 10%)  | 11,1                               | 13,5 | 7,5   | 196 |
| Piena mērce                           | *A01,A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,7                                | 3,6  | 6,0   | 63  |
| 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 :                                |                  |                   | 23,3                               | 27,9 | 90,7  | 714 |

Sastādīja

Apstiprinu

| Piekttdiena                             |          | 14               | Svars |      |       |     | Uzturvērtības porcijā              |  |  |  |
|-----------------------------------------|----------|------------------|-------|------|-------|-----|------------------------------------|--|--|--|
|                                         |          |                  |       |      |       |     | Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |  |  |  |
| Vārīti rīsi                             | *A07     | 130 gr.(+/- 10%) | 2,9   | 0,3  | 33,3  | 147 |                                    |  |  |  |
| Vistas gaļas stroganovs                 | *A01,A07 | 120 gr.(+/- 10%) | 16,3  | 17,6 | 11,2  | 270 |                                    |  |  |  |
| Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti     |          | 50 gr.(+/- 10%)  | 1,3   | 1,1  | 1,4   | 22  |                                    |  |  |  |
| Rudzu rupjmaize                         | *A01     | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,9   | 0,3  | 13,2  | 63  |                                    |  |  |  |
| Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli | *A01,A07 | 170 gr.(+/- 10%) | 5,4   | 8,7  | 42,1  | 272 |                                    |  |  |  |
| Kopā :                                  |          |                  | 27,9  | 28,1 | 101,3 | 774 |                                    |  |  |  |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olalt.  | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal.   |
|-------|---------|---------|------------|-----------|
| MK172 | 18 - 30 | 24 - 31 | 88 - 110   | 700 - 800 |
| Kartē | 124,2   | 136,5   | 487,2      | 3699      |

Sastādīja



Apstiprinu



IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                                     |                  | Svars             |      | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |     |  |
|-----------------------------------------------|------------------|-------------------|------|--------------------------------------------------------------|------|-----|--|
| Dārzeņu zupa ar krējumu                       | *A07             | 250 gr. (+/- 10%) | 3,1  | 5,9                                                          | 15,6 | 130 |  |
| Vārīti kartupeļi                              |                  | 180 gr. (+/- 10%) | 3,0  | 0,2                                                          | 22,3 | 106 |  |
| Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija )        |                  | 100 gr. (+/- 10%) | 11,4 | 16,8                                                         | 1,6  | 203 |  |
| Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām         |                  | 65 gr. (+/- 10%)  | 1,4  | 5,2                                                          | 4,4  | 71  |  |
| Rīsu sausmaizīte                              | *A03,A06,A08,A11 | 30 gr. (+/- 10%)  | 2,1  | 0,0                                                          | 24,8 | 108 |  |
| Ābolu sulas dzēriens                          |                  | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1  | 0,0                                                          | 20,8 | 86  |  |
| Kopā :                                        |                  |                   | 21,2 | 28,1                                                         | 89,7 | 705 |  |
| Otrdiena                                      |                  | Svars             |      | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |     |  |
| Mājas sautējums ar vistas gaļu                |                  | 230 gr. (+/- 10%) | 14,9 | 13,9                                                         | 34,5 | 326 |  |
| Skābs krējums 20%                             | *A07             | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,3  | 2,0                                                          | 0,3  | 20  |  |
| Kolrābju un gurķu salāti ar eļļu              |                  | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7  | 2,1                                                          | 2,1  | 30  |  |
| Rīsu sausmaizīte                              | *A03,A06,A08,A11 | 20 gr. (+/- 10%)  | 1,4  | 0,0                                                          | 16,6 | 72  |  |
| Biezpiena krēms                               | *A07             | 125 gr. (+/- 10%) | 12,1 | 11,7                                                         | 20,2 | 236 |  |
| Ogu ķīselis                                   |                  | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5  | 0,4                                                          | 18,0 | 77  |  |
| Kopā :                                        |                  |                   | 29,9 | 30,1                                                         | 91,6 | 762 |  |
| Trešdiena                                     |                  | Svars             |      | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |     |  |
| Biešu zupa ar krējumu (bez grūbām)            | *A07             | 250 gr. (+/- 10%) | 2,5  | 7,1                                                          | 15,2 | 136 |  |
| Vārīti griķi                                  |                  | 130 gr. (+/- 10%) | 4,6  | 1,0                                                          | 44,9 | 207 |  |
| Cūkgaļas gulašs (celiakija)                   |                  | 100 gr. (+/- 10%) | 13,5 | 19,2                                                         | 4,8  | 246 |  |
| Svaigu kāpostu salāti                         |                  | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7  | 3,1                                                          | 3,1  | 44  |  |
| Rīsu sausmaizīte                              | *A03,A06,A08,A11 | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,7  | 0,0                                                          | 8,3  | 36  |  |
| Tēja ar cukuru                                |                  | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5  | 0,1                                                          | 9,8  | 41  |  |
| Auglis ( bumbieris )                          |                  | 100 gr. (+/- 10%) | 0,5  | 0,3                                                          | 12,4 | 55  |  |
| Kopā :                                        |                  |                   | 23,0 | 30,8                                                         | 98,3 | 765 |  |
| Ceturtdiena                                   |                  | Svars             |      | Uzturvērtības porcijā<br>Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |     |  |
| Skābu kāpostu zupa ar krējumu (celiakija)*A07 |                  | 250 gr. (+/- 10%) | 4,1  | 7,7                                                          | 33,1 | 221 |  |
| Vārīti kartupeļi                              |                  | 170 gr. (+/- 10%) | 2,9  | 0,1                                                          | 21,1 | 100 |  |
| Cūkgaļas kotlete (celiakija)                  | *A03             | 65 gr. (+/- 10%)  | 11,4 | 15,6                                                         | 0,2  | 187 |  |
| Piena mērce (celiakija)                       | *A07             | 40 gr. (+/- 10%)  | 0,9  | 2,8                                                          | 4,2  | 45  |  |
| 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 :                                        |                  |                   | 21,8 | 30,0                                                         | 88,8 | 719 |  |

Sastādīja

Apstiprinu

| Piektdiena                          |                  | 15               | Svars | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |     |  |
|-------------------------------------|------------------|------------------|-------|-------------------------------------------------------------|-------|-----|--|
| Vārīti rīsi                         | *A07             | 120 gr.(+/- 10%) | 2,7   | 0,2                                                         | 30,8  | 136 |  |
| Vistas gaļas stroganovs (celiakija) | *A07             | 120 gr.(+/- 10%) | 14,8  | 17,5                                                        | 8,9   | 252 |  |
| Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti |                  | 50 gr.(+/- 10%)  | 1,3   | 1,1                                                         | 1,4   | 22  |  |
| Rīsu sausmaizīte                    | *A03,A06,A08,A11 | 20 gr.(+/- 10%)  | 1,4   | 0,0                                                         | 16,6  | 72  |  |
| Rīsu pudīnš ar ogu mērci            | *A07             | 250 gr.(+/- 10%) | 2,9   | 6,2                                                         | 43,8  | 243 |  |
| Kopā :                              |                  |                  | 23,1  | 25,0                                                        | 101,4 | 725 |  |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| MK172 | 0 - 0   | 0 - 0   | 0 - 0      | 0 - 0   |
| Kartē | 119,0   | 144,0   | 469,8      | 3675    |

Sastādīja

Apstiprinu

# Ēdienkarte

No 12-Sept-16  
Līdz 16-Sept-16

IRG  
Launags 1.-4.klase

Mainoties  
pasūtījumam  
iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdiena                   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |             |            |
|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
| Mannā biezputra *A01,A07    | 200 gr. (+/- 10%) | 7,5                                                         | 8,7         | 37,3        | 257        |
| Ābolu - upēnu mērce         | 15 gr. (+/- 10%)  | 0,1                                                         | 0,0         | 5,4         | 22         |
| Dzēriens Rasēns banānu *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 5,6                                                         | 3,0         | 22,0        | 134        |
| <b>Kopā :</b>               |                   | <b>13,2</b>                                                 | <b>11,8</b> | <b>64,7</b> | <b>413</b> |

| Pirmdiena                             | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>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         |
| <b>Kopā :</b>                         |                   | <b>8,3</b>                                                  | <b>10,1</b> | <b>59,1</b> | <b>359</b> |

| Otrdiena                              | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |             |            |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
| Rauga pankūka *A01,A03,A07            | 100 gr. (+/- 10%) | 7,8                                                         | 14,4        | 49,1        | 361        |
| Ābolu - upēnu mērce                   | 15 gr. (+/- 10%)  | 0,1                                                         | 0,0         | 5,4         | 22         |
| 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         |
| <b>Kopā :</b>                         |                   | <b>23,9</b>                                                 | <b>34,8</b> | <b>89,9</b> | <b>771</b> |

| Trešdiena                              | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>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         |
| <b>Kopā :</b>                          |                   | <b>22,2</b>                                                 | <b>25,7</b> | <b>117,1</b> | <b>754</b> |

| Ceturtdiena                | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |              |            |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------|
| Makaroni ar sieru *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 13,2                                                        | 9,8         | 48,9         | 338        |
| Ābolu - upēnu mērce        | 15 gr. (+/- 10%)  | 0,1                                                         | 0,0         | 5,4          | 22         |
| Tēja ar cukuru             | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1         | 9,8          | 41         |
| Augļu tēja ar cukuru       | 200 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,1         | 9,8          | 41         |
| <b>Kopā :</b>              |                   | <b>22,3</b>                                                 | <b>25,7</b> | <b>127,1</b> | <b>842</b> |

| Piektdiena                         | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |             |            |
|------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|
| Kukurūzas putrainu biezputra *A07  | 200 gr. (+/- 10%) | 6,1                                                         | 7,7         | 40,2        | 254        |
| Jauktu ogu mērce                   | 15 gr. (+/- 10%)  | 0,1                                                         | 0,1         | 4,5         | 19         |
| Kafijas dzēriens ar pienu *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 1,4                                                         | 1,0         | 16,1        | 78         |
| Karkadē tēja ar cukuru             | 200 gr. (+/- 10%) | 0,4                                                         | 0,0         | 9,8         | 40         |
| <b>Kopā :</b>                      |                   | <b>19,0</b>                                                 | <b>25,8</b> | <b>96,8</b> | <b>695</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| MK172 | 0 - 0   | 0 - 0   | 0 - 0      | 0 - 0   |
| Karte | 108,8   | 133,8   | 554,6      | 3835    |

Sastādīja

Apstiprinu