

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
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 griķi		130 gr. (+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Maltās galas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9,4	13,6	3,6	174
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 :			24,0	25,7	94,8	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
Cūkgalas 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		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		250 gr. (+/- 10%)	15,1	14,3	55,5	411
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
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8,3	8,0	22,8	198
Kopā :			26,7	25,2	106,1	759
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt. / 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

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	128,7	135,3	474,1	3647

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 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
Cūkgalas 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 Olbalt. / 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
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8,3	8,0	22,8	198
Kopā :			27,5	24,9	101,9	742
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 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 (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	131,6	137,7	472,5	3677

Sastādīja



Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
Iauktu 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		Svars	Uzturvērtības porcijā 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		Svars	Uzturvērtības porcijā 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		Svars	Uzturvērtības porcijā 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		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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

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

Sastādīja

Apstiprinu