

Ēdienkarte

No **14-Nov-16**
Līdz **17-Nov-16**

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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	60 gr. (+/- 10%)	6,9	11,4	0,9	134
Burkānu salāti ar saulespuku 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:			20,8	25,1	97,5	705
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	16,2	15,1	37,5	355
Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	1,3	1,9	23
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
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			29,4	24,7	98,4	742
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Cūkgalas 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
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			21,5	29,2	98,9	747
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	4,4	6,7	28,0	193
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cūkgalas 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

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	95,1	106,9	385,6	2908

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **14-Nov-16**
Līdz **17-Nov-16**

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

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 kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Sautēta gala ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām		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 Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	16,2	15,1	37,5	355
Kolrābju salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	1,3	1,9	23
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			28,2	24,5	93,5	715
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			23,5	30,7	90,7	736
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,1	7,7	33,1	221
Vārīti kartupeli		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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	94,7	113,3	362,6	2874

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **14-Nov-16**
Līdz **17-Nov-16**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Mannā biezputra</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,5	8,7	37,3	257
<u>Ābolu - upenu mērce</u>		15 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	5,4	22
<u>Graudu maize ar tomātu</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
<u>Augļu tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			10,2	12,7	60,4	396
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Rauga pankūka</u>	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,8	14,4	49,1	361
<u>Ābolu - upenu mērce</u>		15 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	5,4	22
<u>Miežu kafija ar pienu</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2,1	1,9	7,2	53
Kopā :			10,0	16,3	61,7	437
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Piena zupa ar rīsiem</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	39,8	243
<u>Sviestmaize ar desu</u>	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :			10,2	12,6	50,0	342
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Makaroni ar sieru</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	13,2	9,8	48,9	338
<u>Burkānu salāti</u>		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40
<u>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	26 gr. (+/- 10%)	0,0	4,1	10,4	87
<u>Augļu tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			14,2	17,0	71,5	506

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	44,7	58,6	243,6	1681

Sastādīja

Apstiprinu