

Ēdienkarte

No 21-Nov-16
Līdz 25-Nov-16

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	250 gr. (+/- 10%)	7,3	7,4	29,5	215
Makaroni ar malto gaļu *A01	200 gr. (+/- 10%)	15,8	15,5	41,2	368
Svaigu kāpostu, burkānu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	3,9	55
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 :		26,1	27,3	97,6	742
Otrdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	3,2	13,0	93
Kartupeļu biezputra *A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgaļas teftelis *A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	11,8	13,0	9,7	203
Piena mērce *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	3,6	6,0	63
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu	65 gr. (+/- 10%)	0,9	2,7	4,4	46
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Rāmkalnu dzērvenu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		23,5	27,1	99,7	743
Trešdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov	230 gr. (+/- 10%)	17,6	16,8	49,7	421
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0,5	5,1	2,8	59
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,1	2,8	30,2	166
Skolas auglis (burkāni)	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :		26,1	25,2	100,8	736
Ceturtdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu *A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,2	7,2	20,6	162
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12,2	16,6	24,8	301
Biezpiens ar krējumu *A07	75 gr. (+/- 10%)	9,7	5,3	1,7	95
Marinēts gurķis	50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rudzu rupjmaize *A01	45 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Kopā :		28,4	29,6	89,4	743

Sastādīja

Apstiprinu

Piektā diena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)		4,0	4,9	17,9	133
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)		4,6	1,0	44,9	207
Kurzemes stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)		9,6	16,0	2,6	193
Burkānu salāti ar zaļumiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)		0,7	1,5	2,3	26
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 (ābols)		100 gr. (+/- 10%)		0,3	0,6	11,4	52
		Kopā:		21,7	24,4	102,1	716

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	125,9	133,6	489,4	3680

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 21-Nov-16
Līdz 25-Nov-16

IRG Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	250 gr.(+/- 10%)	7,3	7,4	29,5	215
Griķi ar gaļu (pārt. alerg.) *A07	180 gr.(+/- 10%)	13,5	15,2	44,4	369
Svaigu kāpostu, burkānu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,6	4,1	3,9	55
Rīsu sausmaizīte *A03, A06, A08, A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā:		22,5	26,7	95,9	716
Otrdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu *A07	250 gr.(+/- 10%)	2,6	3,2	13,0	93
Kartupeļu biezputra *A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgalas teftelis (celiakija) *A03	65 gr.(+/- 10%)	11,8	13,4	6,3	193
Piena mērce (celiakija) *A07	50 gr.(+/- 10%)	1,1	3,5	5,2	57
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu	50 gr.(+/- 10%)	0,7	2,1	3,4	35
Rīsu sausmaizīte *A03, A06, A08, A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens	200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		22,2	26,6	97,8	724
Trešdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov	200 gr.(+/- 10%)	15,3	14,6	43,3	366
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu	50 gr.(+/- 10%)	0,5	5,1	2,8	59
Rīsu sausmaizīte *A03, A06, A08, A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rīsu krēms ar augļu ķīseli *A07	150 gr.(+/- 10%)	1,7	9,2	28,9	204
Skolas auglis (burkāni)	100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:		19,9	29,1	96,3	727
Ceturtdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (bez grūbām) *A07	250 gr.(+/- 10%)	2,5	7,1	15,2	136
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu	200 gr.(+/- 10%)	12,2	16,6	24,8	301
Biezpiens ar krējumu *A07	75 gr.(+/- 10%)	9,7	3,3	1,4	76
Marinēts gurķis	50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rīsu sausmaizīte *A03, A06, A08, A11	30 gr.(+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Apelsīnu dzēriens	200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Kopā:		26,9	27,0	88,7	712

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu (bez garšvielām) *A03,A07	260 gr.(+/- 10%)	3,7	6,3	14,8	133
Vārīti griķi	130 gr.(+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Cūkgalas stroganovs (celiakija) *A07	120 gr.(+/- 10%)	11,5	15,2	5,5	205
Burkānu salāti ar zaļumiem *A07	50 gr.(+/- 10%)	0,7	1,5	2,3	26
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
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		22,7	24,7	105,1	736

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	114,3	134,1	483,7	3615

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 21-Nov-16
Līdz 25-Nov-16

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Kopā :			8,3	10,1	59,1	359
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
Zaļie zirnīši		20 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	1,7	10
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
Kopā :			13,9	18,5	28,2	334
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Kopā :			12,0	13,0	67,1	412
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,5	8,5	40,4	272
Ābolu - upenu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	5,4	22
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			8,0	8,7	55,6	336
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	8,0	11,0	13,3	186
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			9,3	12,0	29,4	264

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	51,6	62,3	239,4	1706

Sastādīja

Apstiprinu