

Ēdienkarte

No 19-Dec-16
Līdz 21-Dec-16

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		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		150 gr.(+/- 10%)	5,3	1,1	51,8	239
Cūkgala burkānu mērcē	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	8,4	14,9	4,9	187
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,5	4,0	2,1	47
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 :			20,7	25,3	99,7	711

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka ar gaļu un krējumu	*A06,A07	250 gr.(+/- 10%)	7,8	14,4	10,1	202
Kartupeli ar malto gaļu		250 gr.(+/- 10%)	13,0	12,0	30,3	285
Marinēts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	6,7	3,2	1,1	61
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Apelsīnu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			30,1	30,5	88,6	755

Trešdiena		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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	76,9	81,0	289,1	2202

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 19-Dec-16
Līdz 21-Dec-16

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / 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
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0,5	4,0	2,1	47
Rīsu sausaizīte ^{*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 :		22,3	26,7	93,6	705
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka ar gaļu un krējumu ^{*A06,A07}	250 gr. (+/- 10%)	7,8	14,4	10,1	202
Kartupeli ar malto gaļu	250 gr. (+/- 10%)	13,0	12,0	30,3	285
Biezpiens ar krējumu ^{*A07}	50 gr. (+/- 10%)	6,5	2,2	0,9	51
Marinēts gurķis	50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rīsu sausaizīte ^{*A03,A06,A08,A11}	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		29,3	29,2	91,8	753
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas gaļas plov	200 gr. (+/- 10%)	15,3	14,6	43,3	366
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0,5	5,1	2,8	59
Rīsu sausaizīte ^{*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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	71,5	84,9	281,6	2186

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No **19-Dec-16**
Līdz **21-Dec-16**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 / Oglhidr. / 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 galas 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 / Oglhidr. / 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

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	34,2	41,6	154,4	1105

Sastādīja



Apstiprinu