

Ēdienkarte

No **05-Janv-17**
Līdz **06-Janv-17**

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Ceturtdiena	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
Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :		26,2	27,4	97,6	743

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar krējumu bez grūbām *A07	250 gr. (+/- 10%)	2,4	8,2	12,9	136
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgālas stroganovs *A01, A07	100 gr. (+/- 10%)	10,3	12,3	5,7	175
Kīnas kāpostu salāti	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
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
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		21,8	25,6	96,4	705

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	47,9	53,0	193,9	1449

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 05-Janv-17
Līdz 06-Janv-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Ceturtdiena	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
Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		22,6	26,8	95,9	717

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks ar krējumu bez grūbām *A07	250 gr. (+/- 10%)	2,4	8,2	12,9	136
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgālas stroganovs (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Kīnas kāpostu salāti	50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
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
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		20,8	25,3	98,7	708

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	43,4	52,1	194,6	1424

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 05-Janv-17
Līdz 06-Janv-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	11,2	4,9	52,0	296
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Cepums "Selga "	*A01	30 gr.(+/- 10%)	2,4	5,1	19,8	135
Kakao dzēriens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā :			28,0	34,2	100,4	821
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	6,4	6,0	25,8	186
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Miežu kafija ar pienu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	3,2	2,5	17,1	103
Kopā :			10,2	12,5	43,5	330

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	38,3	46,7	144,0	1151

Sastādīja _____

Apstiprinu _____