

Ēdienkarte

No 12-Dec-16
Līdz 16-Dec-16

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu 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 saulespuķu sēklīnām		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 Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas galu		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 Olbalt. / 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
Cūkgālas 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 Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	4,4	6,7	28,0	193
Vārīti kartupeļi		180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cūkgālas 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, zāļu 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

Sastādīja

Apstiprinu

Piektā diena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Vistas galas stroganovs	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	16,3	17,6	11,2	270
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,1	1,4	22
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	5,4	8,7	42,1	272
Kopā :			27,9	28,1	101,3	774

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	123,0	135,0	486,8	3682

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 12-Dec-16
Līdz 16-Dec-16

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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 gaļa 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 ķiseļi *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

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi	*A07	120 gr.(+/- 10%)	2,7	0,2	30,8	136
Vistas galas stroganovs (celiakija)	*A07	120 gr.(+/- 10%)	14,8	17,5	8,9	252
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	1,3	1,1	1,4	22
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07	250 gr.(+/- 10%)	2,9	6,2	43,8	243
Kopā :			23,1	25,0	101,4	725

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	117,8	138,3	464,0	3599

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 12-Dec-16
Līdz 16-Dec-16

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	8,7	37,3	257
Ābolu - upēnu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	5,4	22
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Augļu tēja ar cukuru		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.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7,8	14,4	49,1	361
Ābolu - upēnu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	5,4	22
Miežu kafija ar pienu	*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.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	250 gr.(+/- 10%)	6,0	6,8	39,8	243
Sviestmaize ar desu	*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.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	13,2	9,8	48,9	338
Burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	26 gr.(+/- 10%)	0,0	4,1	10,4	87
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			14,2	17,0	71,5	506
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,1	7,7	40,2	254
Jauktu ogu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	4,5	19
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			9,6	13,8	67,4	431

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	54,3	72,4	310,9	2112

Sastādīja

Apstiprinu