

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
Vistas galas plov		230 gr. (+/- 10%)	17,6	16,8	49,7	421
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām		50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
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
Kopā :			23,8	27,1	100,3	743
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	270 gr. (+/- 10%)	3,5	7,7	22,2	174
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	230 gr. (+/- 10%)	12,9	17,4	22,8	303
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
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 :			20,9	29,3	92,6	723
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9,7	16,9	2,9	203
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,6	2,5	37
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 (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :			27,7	28,4	99,3	769
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
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%)	1,1	2,3	3,9	41
Kolrābju salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,9	1,7	37
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 :			24,8	28,9	89,9	725

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu zupa ar zaļumiem	*A01,A03	250 gr.(+/- 10%)	3,6	7,5	23,2	178
Vārīti makaroni	*A01	130 gr.(+/- 10%)	6,2	2,9	35,3	192
Vistas gaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	13,6	14,7	9,4	225
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,7	2,1	3,4	35
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 :			26,8	28,1	105,7	786

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	123,9	141,7	487,8	3746

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	3,1	5,9	15,6	130
Vistas gaļas plov		230 gr.(+/- 10%)	17,6	16,8	49,7	421
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām		50 gr.(+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rāmkalnu dzērvenu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā :			23,2	26,8	103,6	751
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr.(+/- 10%)	2,4	7,0	14,2	131
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	230 gr.(+/- 10%)	12,9	17,4	22,8	303
Kīnas kāpostu salāti		70 gr.(+/- 10%)	3,0	4,6	2,7	65
Rīsu sausmaizīte	*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 :			20,1	29,7	88,7	708
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		120 gr.(+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgaļas gulašs (celiakija)		100 gr.(+/- 10%)	9,1	15,0	4,8	190
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,6	2,5	37
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr.(+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Skolas auglis (burkāni)		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :			26,6	26,2	104,6	765
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
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgaļas teftelis (celiakija)	*A03	65 gr.(+/- 10%)	11,8	13,4	6,3	193
Piena mērce (celiakija)	*A07	40 gr.(+/- 10%)	0,9	2,8	4,2	45
Kolrābju salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,9	1,7	37
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
Kopā :			23,7	30,6	95,2	757

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu zupa ar pupiņām, zaļumiem	250 gr. (+/- 10%)	4,5	5,9	15,0	132
Vārīti rīsi	*A07 130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Vistas galas stroganovs (celiakija)	*A07 100 gr. (+/- 10%)	12,3	14,5	7,4	210
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu	70 gr. (+/- 10%)	1,0	2,9	4,8	50
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:		22,9	24,2	98,2	704

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	116,5	137,5	490,3	3685

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No **09-Janv-17**
Līdz **13-Janv-17**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
Jauktu ogu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	4,5	19
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			12,3	15,5	65,5	450
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr.(+/- 10%)	17,2	5,8	42,8	294
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			17,7	5,9	49,7	324
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu un zāļu zirņi sautējums	*A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	8,8	9,1	126
Sviestmaize ar sieru	*A01,A07	32 gr.(+/- 10%)	4,9	6,2	7,4	106
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			7,8	15,1	26,3	273
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	3,2	38,7	213
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :			11,7	9,0	48,8	312
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu salāti ar vārītu cūkgalu	*A03,A07	130 gr.(+/- 10%)	7,0	9,9	6,1	142
Sviestmaize	*A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	2,7	3,0	15,2	99
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Cepums "Selga "	*A01	30 gr.(+/- 10%)	2,4	5,1	19,8	135
Kopā :			12,4	18,1	50,9	416

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	62,0	63,5	241,1	1775

Sastādīja

Apstiprinu