

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7,1	8,6	22,3	196
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9,4	13,6	3,6	174
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31
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:			24,1	26,4	94,0	713
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111
Kartupeļu biežputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	10,4	13,0	5,3	180
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,4	3,8	6,1	64
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
Rāmkalnu rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	14,6	59
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			21,6	27,4	91,0	704
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		200 gr. (+/- 10%)	13,8	11,9	41,6	329
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Biezpiena krēms	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7,8	7,5	12,9	151
Ogu ķīselis		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			26,2	22,4	104,3	725
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A06,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,8	14,4	10,1	202
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	13,2	9,8	48,9	338
Vitamīnu salāti		60 gr. (+/- 10%)	1,6	2,2	2,0	35
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā:			24,5	26,7	95,5	722

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	4,8	5,4	31,9	195
Vārīti kartupeļi		180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr.(+/- 10%)	16,9	15,0	0,0	202
Krējuma mērce ar tomātiem	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,3	2,5	43
Biešu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,8	3,7	4,2	53
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 :			28,9	28,5	95,3	755

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	125,4	131,4	480,2	3619

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7,1	8,6	22,3	196
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203
Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31
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 :			25,2	29,3	91,9	735
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgalas veltnītis (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	10,5	15,4	0,3	181
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	5,0	56
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
Rāmkalnu rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	14,6	59
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			20,5	29,4	88,3	705
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		230 gr. (+/- 10%)	16,3	13,8	47,2	378
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Biezpiena krēms	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7,8	7,5	12,9	151
Ogu ķīselis		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :			28,2	24,1	113,1	783
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8,8	13,5	9,8	197
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	13,7	10,3	33,3	287
Vitamīnu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā :			26,0	25,7	91,0	706

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	4,8	5,4	31,9	195
Vārīti kartupeli		180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cepts vistas šķinkītis		65 gr.(+/- 10%)	16,9	15,0	0,0	202
Krējuma mērce ar tomātiem (celiakija)	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,3	2,3	41
Biešu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,8	3,7	4,2	53
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 :			28,1	28,2	98,4	762

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	128,0	136,7	482,8	3691

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No **16-Janv-17**
Līdz **20-Janv-17**

IRG
Launags 1.-4.klase

Malnoties
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 zirņi		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 / 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
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	32,4	218
Ābolu - upeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā :			6,6	7,0	44,4	270
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	8,0	11,0	13,3	186
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā :			9,8	12,3	25,4	252

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	50,6	60,9	224,2	1627

Sastādīja

Apstiprinu