

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar putraimēm un krejumu	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	4,0	6,4	19,5	152
Vārīti makaroni	*A01	160 gr.(+/- 10%)	7,7	3,5	43,5	236
Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	60 gr.(+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Tomātu mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	0,5	5,5	1,9	59
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	1,2	1,1	1,2	20
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 :			23,2	29,6	89,7	719
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		230 gr.(+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Biešu un marinētu gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,6	2,5	4,1	42
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	10,8	7,5	41,1	282
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			28,6	24,9	104,3	766
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		120 gr.(+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	10,3	12,3	5,7	175
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
Ogu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,1	7,8	39
Skolas auglis (burkāni)		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :			22,0	25,1	97,5	712
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgālas kotlete	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	11,1	13,5	7,5	196
Dārzeņu salāti		50 gr.(+/- 10%)	1,5	5,1	1,6	59
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr.(+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	170 gr.(+/- 10%)	4,7	7,3	38,2	240
Kopā :			24,4	30,1	90,7	738

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	250 gr.(+/- 10%)	6,4	8,4	19,7	180
Slinkie kāpostu tīteņi		250 gr.(+/- 10%)	14,9	14,2	48,4	383
Balto redīsu salāti ar zaļumiem	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,7	1,5	1,1	21
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 :			24,6	25,1	103,5	740

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	122,8	134,7	485,8	3676

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 23-Janv-17
Līdz 27-Janv-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,5	10,2	17,7	174
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
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		70 gr. (+/- 10%)	1,7	1,6	1,7	28
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:			20,8	28,8	89,0	706
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		230 gr. (+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Biešu un marinētu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,5	4,1	42
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,8	7,5	41,1	282
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			28,1	24,6	107,6	775
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,4	7,0	14,2	131
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Cūkgālas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	3,9	55
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	7,8	39
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			20,4	24,8	97,0	700
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,1	26,2	164
Cūkgālas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	11,4	15,6	0,2	187
Dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,5	5,1	1,6	59
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	40 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	33,1	144
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	3,8	34,2	179
Kopā:			22,3	28,7	95,3	733

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar rīsiem	250 gr. (+/- 10%)	6,4	9,9	23,2	208
Slinkie kāpostu tīteņi	250 gr. (+/- 10%)	14,9	14,2	48,4	383
Balto redīsu salāti ar zaļumiem	*A07 50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,5	1,1	21
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11 10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
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:		23,4	26,3	102,1	741

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	115,1	133,2	491,1	3655

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No **23-Janv-17**
Līdz **27-Janv-17**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,5	8,7	37,3	257
Ābolu - upenu 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
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,8	14,4	49,1	361
Ābolu - upenu 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
Trešdiena		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
Ceturtdiena		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
Piektdiena		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