

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	6,3	22,7	183
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15,8	15,5	41,2	368
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	4,2	47
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
<b>Kopā :</b>			<b>27,5</b>	<b>25,2</b>	<b>91,1</b>	<b>702</b>

Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,6	4,8	18,8	134
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13,6	18,9	33,2	362
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr. (+/- 10%)	10,1	4,8	1,7	92
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
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
<b>Kopā :</b>			<b>29,9</b>	<b>29,5</b>	<b>100,8</b>	<b>795</b>

Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti rīsi	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,6	0,3	41,0	181
Cūkgaļa saldskābā mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	9,9	13,1	6,3	183
Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50 gr. (+/- 10%)	1,7	4,0	1,5	49
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 (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
<b>Kopā :</b>			<b>24,3</b>	<b>30,8</b>	<b>90,2</b>	<b>743</b>

Ceturtdienā		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
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	13,7	12,6	8,6	203
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	4,7	7,6	80
Svaigu dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,6	2,1	34
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
<b>Kopā :</b>			<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>88,0</b>	<b>714</b>

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Vārīti griķi</b>	120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
<b>Cūkgāļa burkānu mērcē</b> *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10,0	16,6	5,9	214
<b>Biešu salāti</b>	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	4,2	53
<b>Rudzu rupjmaize</b> *A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
<b>Ogu uzpūtenis ar pienu</b> *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,3	2,7	26,4	146
<b>Skolas auglis (ābols)</b>	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
<b>Kopā:</b>		<b>21,6</b>	<b>24,8</b>	<b>102,6</b>	<b>720</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	128,2	138,7	472,7	3674

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupinu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	6,3	22,7	183
Griķi ar gaļu (pārt. alerg.)	*A07	180 gr. (+/- 10%)	13,5	15,2	44,4	369
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	4,2	47
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
		<b>Kopā :</b>	<b>24,7</b>	<b>24,6</b>	<b>97,7</b>	<b>712</b>

Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu ( bez garš.)	*A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,6	6,1	14,2	128
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13,6	18,9	33,2	362
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr. (+/- 10%)	10,1	4,8	1,7	92
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
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
		<b>Kopā :</b>	<b>28,7</b>	<b>30,5</b>	<b>91,3</b>	<b>762</b>

Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti rīsi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,4	0,3	38,5	170
Cūkgaļa saldskābā mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11,0	13,7	4,5	185
Kīnas kāpostu salāti ar papriku		50 gr. (+/- 10%)	1,7	4,0	1,5	49
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 (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
		<b>Kopā :</b>	<b>24,6</b>	<b>31,0</b>	<b>89,2</b>	<b>742</b>

Ceturtdienā		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
Vistas galas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	13,3	12,8	0,1	169
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	5,0	56
Svaigu dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,6	2,1	34
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
		<b>Kopā :</b>	<b>23,5</b>	<b>27,4</b>	<b>88,5</b>	<b>700</b>

Sastādīja



Apstiprinu

Piektdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Vārīti griķi</b>	120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
<b>Cūkgalas gulašs (celiakija)</b>	100 gr. (+/- 10%)	9,1	15,0	4,8	190
<b>Biešu salāti</b>	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	4,2	53
<b>Rīsu sausmaizīte</b> *A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
<b>Biezais augļu ķīselis ar pienu</b> *A07,A12	250 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	38,3	214
<b>Skolas auglis (ābols)</b>	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
<b>Kopā :</b>		<b>20,4</b>	<b>24,3</b>	<b>108,4</b>	<b>737</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	121,9	137,8	475,1	3653

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

IRG  
Launags 1.-4.klase

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamas  
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rīsu biezputra *A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
Ābolu - zemeņu mērce	20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,1	29
Sviestmaize ar sieru *A01,A07	32 gr. (+/- 10%)	4,9	6,2	7,4	106
<b>Kopā :</b>		<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>51,3</b>	<b>342</b>

Otrdiena	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	150 gr. (+/- 10%)	2,4	1,9	12,8	77
<b>Kopā :</b>		<b>9,4</b>	<b>11,9</b>	<b>39,3</b>	<b>304</b>

Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra ar sviestu *A07	215 gr. (+/- 10%)	5,5	13,2	40,4	302
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
<b>Kopā :</b>		<b>8,2</b>	<b>17,1</b>	<b>58,2</b>	<b>419</b>

Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cīsiņi bērniem Bosix *A06	60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	0,9	2,3	5,6	47
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
<b>Kopā :</b>		<b>12,5</b>	<b>21,3</b>	<b>38,2</b>	<b>394</b>

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar nūdelēm *A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	3,7	46,7	261
Sviestmaize ar desu *A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
<b>Kopā :</b>		<b>13,3</b>	<b>11,8</b>	<b>57,0</b>	<b>391</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
MK172	0 - 0		0 - 0		0 - 0		0 - 0
Kartē	53,9		72,5		243,9		1850

Sastādīja

Apstiprinu