

Ēdienkarte

No 27-Febr-17
Līdz 03-Marts-17

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
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
Kopā :			27,5	25,2	91,1	702
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu 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
Kopā :			29,6	28,9	89,4	742
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	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	10,2	14,8	6,2	199
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
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			23,0	29,5	89,7	725
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
Kopā :			24,8	28,4	88,0	714

Sastādīja

Apstiprinu

Pielikums	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	150 gr.(+/- 10%)	5,3	1,1	51,8	239
Cūkgala burkānu mērcē *A01,A07	120 gr.(+/- 10%)	10,0	16,6	5,9	214
Biešu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,7	4,2	53
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,3	2,7	26,4	146
Kopā:		22,3	24,5	101,5	715

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	127,2	136,5	459,7	3599

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 27-Febr-17
Līdz 03-Marts-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	6,3	22,7	183
Griki 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
Kopā:			24,7	24,6	97,7	712
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu 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	50 gr. (+/- 10%)	6,7	3,2	1,1	61
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Kopā:			26,4	28,3	95,9	751
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti rīsi	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Cūkgaļa tomātu mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	9,8	14,7	5,4	193
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,1	1,2	20
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
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā:			22,0	29,2	92,3	728
Ceturtdiena		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 (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	13,3	12,8	0,1	169
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,7	6,2	70
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
Kopā:			23,7	28,3	89,8	714

Sastādīja

Apstiprinu

Piektā diena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgalas gulašs (celiakija)	100 gr. (+/- 10%)	9,1	15,0	4,8	190
Biešu, zāļu salāti	60 gr. (+/- 10%)	0,9	4,4	4,7	62
Rīsu sausa maizīte	*A03, A06, A08, A11 20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezais augļu ķīselis ar pienu	*A07, A12 250 gr. (+/- 10%)	5,3	4,1	38,3	214
Kopā:		20,9	24,5	105,7	730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	117,7	134,9	481,3	3634

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 27-Febr-17
Līdz 03-Marts-17

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 - zemenu 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
Kopā :			10,5	10,5	51,3	342
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
Kopā :			9,4	11,9	39,3	304
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putraimu 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
Kopā :			8,2	17,1	58,2	419
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
Kopā :			12,5	21,3	38,2	394
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
Kopā :			13,3	11,8	57,0	391

*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