

Ēdienkarte

No **06-Marts-17**
Līdz **10-Marts-17**

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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
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 :			23,8	27,1	100,3	743
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,2	7,2	20,6	162
Dārzenu sautējums ar cūkgalu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13,3	18,4	25,3	324
Kīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Kopā :			21,7	29,4	88,7	711
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vāriti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgalas 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 ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Kopā :			26,7	28,2	94,5	743
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
Cūkgalas 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 ellu		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
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu zupa ar zaļumiem	*A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	3,6	7,5	23,2	178
Makaronu sautējums ar cūkgalu	*A01	230 gr. (+/- 10%)	18,7	14,3	59,3	441
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,4	35
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
Kopā :			25,7	24,4	107,0	757

Sastādīja

Aptiprinu

Ēdienkarte

No 06-Marts-17
Līdz 10-Marts-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzu 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 sēkliņām	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 dzērveņu 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
Dārzu sautējums ar cūkgaļu *A07	250 gr. (+/- 10%)	13,3	18,4	25,3	324
Kīnas kāpostu salāti	70 gr. (+/- 10%)	3,0	4,6	2,7	65
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 :		20,9	30,1	88,1	713
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 ķiseļi *A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Kopā :		25,6	26,0	99,8	739
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 ellu	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
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu zupa ar pupiņām, zaļumiem	250 gr. (+/- 10%)	4,5	5,9	15,0	132
Griķi ar gaļu (pārt. alerg.) *A07	180 gr. (+/- 10%)	13,5	15,2	44,4	369
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar ellu	80 gr. (+/- 10%)	1,2	3,3	5,4	57
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	7,8	39
Kopā :		22,0	24,5	97,6	705

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 06-Marts-17
Līdz 10-Marts-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		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
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacēpums 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
Trešdiena		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
Ceturtdiena		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
Piekdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeni salāti ar vārītu cūkgaļu	*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

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

Sastādīja 

Apstiprinu _____