

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

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		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	60 gr. (+/- 10%)	2,0	5,7	9,1	96
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
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā :			21,9	28,7	89,4	708
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		230 gr. (+/- 10%)	14,6	13,3	50,0	378
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0,8	2,5	4,7	45
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
Kopā :			26,1	24,1	108,6	756
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka 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
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82
Kopā :			25,2	26,9	94,6	719

Sastādīja

Apstiprinu

Piektddiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbal.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem *A07	250 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	39,8	243
Vārīti kartupeli	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	40 gr. (+/- 10%)	0,6	2,7	2,0	34
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
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :		29,6	28,6	91,4	743

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	127,0	134,6	478,0	3640

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 20-Marts-17
Līdz 24-Marts-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / 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 eļļu		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 Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111
Kartupelu biezputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgaļas 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	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā :			20,8	28,8	91,9	714
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		230 gr. (+/- 10%)	16,3	13,8	47,2	378
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0,8	2,5	4,7	45
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 kisēlis		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
Kopā :			27,3	24,3	109,1	765
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / 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
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82
Kopā :			26,7	25,9	90,0	703

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgālas 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 sausaizīte	*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

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

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 20-Marts-17
Līdz 24-Marts-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
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
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			23,9	34,8	89,9	771
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	32,4	218
Ābolu - upenu 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
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	60,6	77,2	285,9	2064

Sastādīja

Apstiprinu