

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām	50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
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 :		21,9	25,2	95,6	703

Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija) *A07	250 gr. (+/- 10%)	2,4	7,0	14,2	131
Dārzeņu 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 Ol.balt. / 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 ķīseli *A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Kopā :		25,6	26,0	99,8	739

Četrtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu 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
Marinētu, svaigu gurķu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,4	5,1	2,5	58
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rāmkalnu dzērvenu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā :		22,5	27,9	102,7	755

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	90,9	109,2	386,1	2910

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **10-Apr-17**
Līdz **13-Apr-17**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Auzu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
<u>Jauktu ogu mērce</u>		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	4,5	19
<u>Graudu maize ar tomātu</u>	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
<u>Kafijas dzēriens ar pienu</u>	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			12,3	15,5	65,5	450
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu</u>	*A01,A03,A07	160 gr.(+/- 10%)	17,2	5,8	42,8	294
<u>Kumelīšu tēja ar cukuru</u>		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			17,7	5,9	49,7	324
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Burkānu un zāļu zirņi sautējums</u>	*A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	8,8	9,1	126
<u>Sviestmaize ar sieru</u>	*A01,A07	32 gr.(+/- 10%)	4,9	6,2	7,4	106
<u>Augļu tēja ar cukuru</u>		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			7,8	15,1	26,3	273
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Piena zupa ar makaroniem</u>	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	3,2	38,7	213
<u>Sviestmaize ar desu</u>	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :			11,7	9,0	48,8	312

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	49,6	45,4	190,3	1359

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu zupa ar zaļumiem *A01,A03	250 gr. (+/- 10%)	3,6	7,5	23,2	178
Makaronu sautējums ar cūkgalu *A01	200 gr. (+/- 10%)	16,3	12,5	51,5	383
Burkānu salāti ar sezama sēklinām	50 gr. (+/- 10%)	0,9	4,0	3,4	54
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 :		23,4	24,5	99,2	718

Otrdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu *A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,2	7,2	20,6	162
Dārzeņu 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			
		Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti 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 ķīseli *A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Kopā :		26,7	28,2	94,5	743

Ceturtdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Ol.balt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu 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
Marinētu, svaigu gurķu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,4	5,1	2,5	58
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 :		23,1	28,1	99,3	746

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	94,9	110,1	381,7	2919

Sastādīja 

Apstiprinu _____