

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar galu 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
Upenu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82
Kopā :			25,2	26,9	94,6	719
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111
Kartupeļu biezputra	*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
Dzērvenu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā :			21,9	28,7	89,4	708
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 locīnu salāti ar ellu		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
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 šķinkītis		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

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	100,9	110,5	369,4	2884

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 18-Apr-17
Līdz 21-Apr-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Otrdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka 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
Pēdēdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu *A07	250 gr. (+/- 10%)	2,6	4,5	14,6	111
Kartupeļu biezputra *A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgālas 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
Dzērveņu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā :		20,8	28,8	91,9	714
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 ellu	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
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / 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 (celiakija) *A07	40 gr. (+/- 10%)	0,4	2,6	1,9	33
Biešu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,7	4,2	53
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
Kopā :		28,9	28,3	94,5	750

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	101,6	112,3	368,4	2902

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **18-Apr-17**
Līdz **21-Apr-17**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Prosas biezputra ar sviestu</u>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	6,3	6,0	43,9	255
<u>Baltmaize ar olu sviestu</u>	*A01,A03,A07	20 gr. (+/- 10%)	1,5	3,9	5,5	63
<u>Tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1*	9,8	41
Kopā :			8,3	10,1	59,1	359
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Četru graudu biezputra ar sviestu</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,5	7,0	44,5	253
<u>Maize ar biezpiena krēmu</u>	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
<u>Augļu tēja ar cukuru</u>		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.			
<u>Kefīra pankūkas</u>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	32,4	218
<u>Ābolu - upēņu mērce</u>		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>		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.			
<u>Omlete</u>	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
<u>Zaļie zirnīši</u>		20 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	1,7	10
<u>Sviestmaize ar gaļas pastēti</u>	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	4,1	5,0	8,4	95
<u>Kafijas dzēriens ar pienu</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			13,9	18,5	28,2	334

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	40,8	48,6	198,8	1375

Sastādīja

Apstiprinu