

Ēdienkarte

No 24-Apr-17
Līdz 28-Apr-17

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar putrainiem un krejumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	4,0	6,4	19,5	152
Vārīti makaroni	*A01	160 gr. (+/- 10%)	7,7	3,5	43,5	236
Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Tomātu mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0,5	5,5	1,9	59
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
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			23,2	29,6	89,7	719
Sēdmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		230 gr. (+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Biešu un marinētu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,5	4,1	42
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,8	7,5	41,1	282
Kopā:			28,2	24,3	92,9	714
Pēdēdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,2	7,2	20,6	162
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,3	12,3	5,7	175
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	3,9	55
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,5	18,9	80
Kopā:			20,6	25,3	103,7	727
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgālas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	11,1	13,5	7,5	196
Dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,5	5,1	1,6	59
Rudzu rupjmaize	*A01	45 gr. (+/- 10%)	2,9	0,4	19,8	95
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	4,7	7,3	38,2	240
Kopā:			24,4	30,1	90,7	738
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,4	8,4	19,7	180
Vārīti rīsi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,4	0,3	38,5	170
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11,2	14,0	6,1	196
Balto redīsu- burkānu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	5,1	2,8	59
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:			23,9	28,1	90,0	709

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **24-Apr-17**
Līdz **28-Apr-17**

IRG Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurku zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,5	10,2	17,7	174
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		70 gr. (+/- 10%)	1,7	1,6	1,7	28
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	20,8	86
Kopā:			20,8	28,8	89,0	706
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		230 gr. (+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Biešu un marinētu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,5	4,1	42
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,8	7,5	41,1	282
Kopā:			27,7	24,0	96,2	722
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,4	7,0	14,2	131
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Cūkgalas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	3,9	35
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,5	18,9	80
Kopā:			19,0	24,9	103,2	715
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,1	26,2	164
Cūkgalas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	11,4	15,6	0,2	187
Dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,5	5,1	1,6	59
Rīsu sausmaizīte	*A03, A06, A08, A11	40 gr. (+/- 10%)	2,8	0,0	33,1	144
Rīsu pudiņš ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	3,8	34,2	179
Kopā:			22,3	28,7	95,3	733
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar rīsiem		250 gr. (+/- 10%)	6,4	9,9	23,2	208
Vārīti rīsi	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12,3	14,5	7,4	210
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	5,1	2,8	59
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:			24,0	29,8	93,0	737

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **24-Apr-17**
Līdz **28-Apr-17**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,5	8,7	37,3	257
Ābolu - upenu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	5,4	22
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:			10,2	12,7	60,4	396
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,8	14,4	49,1	361
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
Kopā:			10,0	16,3	61,7	437
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	39,8	243
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā:			10,2	12,6	50,0	342
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	13,2	9,8	48,9	336
Burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	26 gr. (+/- 10%)	0,0	4,1	10,4	87
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			14,2	17,0	71,5	506
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,1	7,7	40,2	254
Jauktu ogu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	4,5	19
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā:			9,6	13,8	67,4	431

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	54,3	72,4	310,9	2112

Sastādīja

Apstiprinu