

Ēdienkarte

No 08-Maijs-17
Līdz 13-Maijs-17

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		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	200 gr. (+/- 10%)	16,3	12,5	51,5	393
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām		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 Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgaļas 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
Biešu salāti ar kiploku		50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,0	4,1	29
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Rabarberu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5,5	5,1	45,9	251
Kopā :			25,3	25,4	100,4	735
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā :			23,1	28,1	99,3	746
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,5	23,7	100
Kopā :			21,9	29,8	91,4	727
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgaļas 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 ķiseli	*A07	180 gr. (+/- 10%)	7,7	5,6	31,8	211
Kopā :			24,3	26,3	91,9	706

Sastādīja

Apstiprinu

Sesīdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti rīsi	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Cūkgala tomātu mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	10,2	14,8	6,2	199
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
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			23,0	29,5	89,7	725

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	141,0	163,7	572,0	4357

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 08-Maijs-17
Līdz 13-Maijs-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		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
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām		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
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
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
Biešu salāti ar kiploku		50 gr.(+/- 10%)	0,7	1,0	4,1	29
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rabarberu un zemeņu ķīselis ar putukrējū	*A07	230 gr.(+/- 10%)	1,2	6,0	41,2	226
Kopā :			20,2	26,9	95,9	713
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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		50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr.(+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Ābolu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,5	23,7	100
Kopā :			20,2	29,3	90,0	710
Piektdienā		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 ķīseli	*A07	180 gr.(+/- 10%)	7,7	5,6	31,8	211
Kopā :			23,2	24,2	97,1	703

Sastādīja

Apstiprinu

Sestdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbal.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti rīsi	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Cūkgaļa tomātu mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	9,8	14,7	5,4	193
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,1	1,2	20
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
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			22,0	29,2	92,3	728

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	134,5	161,7	578,2	4335

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 08-Maijs-17
Līdz 13-Maijs-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums 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
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu un zaļo zirņiņu 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
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu 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
Sestdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	6,4	6,0	25,8	186
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Miežu kafija ar pienu	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	1,9	12,8	77
Kopā:			9,4	11,9	39,3	304

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	71,4	75,4	280,4	2079

Sastādīja

Apstiprinu