

Ēdienkarte

No 18-Sept-17
Līdz 22-Sept-17

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8,6	5,4	23,0	176
Makaroni ar malto gaļu	*A01	230 gr. (+/- 10%)	18,2	17,8	47,4	423
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	2,1	1,0	25
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:			29,6	25,7	94,4	729
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,6	4,8	18,8	134
Kartupelu sautējums ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13,6	18,9	33,2	362
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr. (+/- 10%)	10,1	4,8	1,7	92
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Kopā:			29,6	28,9	89,4	742
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	4,7	7,8	15,5	154
Vārīti rīsi	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Cūkgala tomātu mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	12,2	17,7	7,4	239
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 (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā:			23,8	27,3	90,2	704
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,2	7,2	20,6	162
Kartupelu biežputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	13,7	12,6	8,6	203
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,4	3,8	6,1	64
Svaigu dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,6	2,1	34
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	14,9	69
Rāmkalnu dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā:			25,0	30,1	94,1	754

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdienā	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	120 gr.(+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgāja burkānu mērcē *A01,A07	120 gr.(+/- 10%)	10,0	16,6	5,9	214
Biešu, zāļu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,7	3,9	52
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu uzpūtenis ar pienu *A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,3	2,7	26,4	146
Auglis (bumbieris)	100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā:		21,7	24,5	103,2	721

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	129,7	136,6	471,3	3650

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No 18-Sept-17
Līdz 22-Sept-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
ļespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	8,6	5,4	23,0	176
Griķi ar galu (pārt. alerg.)	*A07	200 gr.(+/- 10%)	14,2	15,3	50,8	398
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		80 gr.(+/- 10%)	0,6	3,4	1,6	40
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 :			25,3	24,2	101,7	728
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu (bez grūb	*A03,A07	250 gr.(+/- 10%)	3,1	6,0	15,3	130
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu		250 gr.(+/- 10%)	13,6	18,9	33,2	362
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr.(+/- 10%)	10,1	4,8	1,7	92
Marinēts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Apelsīnu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Kopā :			28,5	29,8	89,3	747
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	4,7	7,8	15,5	154
Vārīti rīsi	*A07	130 gr.(+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Cūkgaļa tomātu mērcē (celiakija)		120 gr.(+/- 10%)	11,7	17,7	6,4	232
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 (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			22,8	26,9	92,6	706
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr.(+/- 10%)	2,4	7,0	14,2	131
Kartupeļu biežputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr.(+/- 10%)	13,3	12,8	0,1	169
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr.(+/- 10%)	0,7	3,7	5,0	56
Svaigu dārzeņu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,6	2,6	2,1	34
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr.(+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Rāmkalnu dzērvenu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā :			23,2	29,9	88,1	720

Sastādīja

Apstiprinu

Piekūdiens	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	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	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,7	3,9	52
Rīsu sausaizīte	*A03,A06,A08,A11 20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07 200 gr. (+/- 10%)	2,2	4,7	34,9	192
Auglis (bumbieris)	50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	6,2	27
Kopā :		18,0	24,5	107,8	725

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	117,8	135,4	479,5	3626

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 18-Sept-17
Līdz 22-Sept-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
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		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
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	62,2	403
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	9,4	17,2	59,0	433
Jauktu ogu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	6,0	25
Miežu kafija ar pienu	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	1,9	12,8	77
Kopā :			11,9	19,2	77,8	536
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	8,3	3,8	42,2	235
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā :			12,6	11,8	52,5	366
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	18,7	17,8	40,8	401
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
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			19,6	25,0	63,3	568
Piektā dienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putraimu biezputra ar sviestu	*A07	215 gr.(+/- 10%)	5,5	13,2	40,4	302
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			9,0	19,3	63,1	461

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	63,5	88,0	318,9	2335

Sastādīja

Apstiprinu