

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurku 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 gurku 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
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		230 gr.(+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Burkānu salāti ar zirnīšiem	*A07	50 gr.(+/- 10%)	1,2	4,1	4,2	59
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	7,9	5,4	38,9	242
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			26,5	24,0	103,3	746
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzenu zupa	*A07	250 gr.(+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
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 gurku- 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
Ābolu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,5	23,7	100
Kopā :			23,0	28,8	98,8	754
Ceturtdienā		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
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	1,0	2,5	3,9	42
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	180 gr.(+/- 10%)	6,2	10,2	47,1	308
Kopā :			24,5	30,1	95,4	757

Sastādīja

Apstiprinu

Pakalpojuma	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar nūdelēm un zalumiem *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 galas mērce ar burkāniem *A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11,2	14,0	6,1	196
Svaigu kāpostu un puravu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	2,8	51
Saldskābā maize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	14,9	69
Karkadē tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā:		23,8	27,1	91,7	707

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	121,0	139,6	478,8	3682

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No 25-Sept-17
Līdz 29-Sept-17

IRG Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
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
Burkānu salāti ar zirniņiem	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,5	4,9	5,1	71
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%)	7,9	5,4	38,9	242
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā:			26,2	24,5	107,4	766
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgalas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	2,1	1,0	25
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	23,7	100
Kopā:			21,9	28,5	101,1	756
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu biežputra	*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
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,0	2,5	3,9	42
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07	220 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	38,0	205
Kopā:			21,5	27,0	93,2	706
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
Svaigu kāpostu un puravu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	2,8	51
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:			24,1	28,9	93,0	729

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 25-Sept-17
Līdz 29-Sept-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu biezputra *A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
Ābolu - zemu mērce	20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,1	29
Sviestmaize ar tomātu *A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,8	3,7	9,7	80
Kumelišu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā:		7,9	8,1	60,5	346
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra ar sviestu *A07	215 gr. (+/- 10%)	5,5	13,2	40,4	302
Sviestmaize ar kausēto sieru *A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,9	2,2	9,3	69
Augļu tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		8,9	15,6	59,5	413
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu *A07	80 gr. (+/- 10%)	0,9	2,3	5,6	47
Cisīni bērniem Bosix *A06	60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Cepums "Selga" *A01	30 gr. (+/- 10%)	2,4	5,1	19,8	135
Kakao dzēriens *A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā:		12,5	21,3	38,2	394
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm *A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,4	3,6	43,1	243
Sviestmaize ar desu *A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā:		12,7	11,7	53,4	373

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	51,5	68,5	250,8	1830

Sastādīja

Apstiprinu