

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / 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
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:			24,0	25,7	94,8	708
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / 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
Cūkgāļas 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 zālumiem	*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
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Risoto ar vistas gaļu, dārzeņiem		230 gr. (+/- 10%)	14,6	13,3	50,0	378
Svaigu kāpostu- zālumu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0,8	2,5	4,7	45
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Biezpiena krēms	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7,8	7,5	12,9	151
Ogu ķīselis		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
Kopā:			26,1	24,1	108,6	756
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Solanka ar gaļu 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

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	6,7	2,9	34,5	194
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
Tomātu mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	0,5	5,5	1,9	59
Biešu ābolu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	6,2	9,9	97
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 :			30,0	30,0	91,5	762

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MN172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	127,2	135,3	478,9	3653

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 09-Okt-17
Līdz 13-Okt-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 gala ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr.(+/- 10%)	11,4	16,8	7,6	203
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		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
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			25,0	28,6	92,7	729
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 (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
Dzērvenu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā:			20,8	28,8	91,9	714
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Risoto ar vistas galu, dārzeņiem		230 gr.(+/- 10%)	16,3	13,8	47,2	378
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		60 gr.(+/- 10%)	0,8	2,5	4,7	45
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Biezpiena krēms	*A07	80 gr.(+/- 10%)	7,8	7,5	12,9	151
Ogu ķīselis		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
Kopā:			27,3	24,3	109,1	765
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Solanka ar galu un krējumu (celiakija)	*A07	250 gr.(+/- 10%)	3,8	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
Upeņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82
Kopā:			26,7	25,9	90,0	703

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olball.	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 (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

	Olball.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	128,7	135,8	478,3	3661

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 09-Okt-17
Līdz 13-Okt-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra ar sviestu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	6,3	6,0	43,9	255
Baltmaize ar olu sviestu	*A01,A03,A07	20 gr. (+/- 10%)	1,5	3,9	5,5	63
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			8,3	10,1	59,1	359
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
Zaļie zirnīši		20 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	1,7	10
Sviestmaize ar galas pastēti	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	4,1	5,0	8,4	95
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā:			13,9	18,5	28,2	334
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu biezputra ar sviestu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,5	7,0	44,5	253
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			12,0	13,0	67,1	412
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	32,4	218
Ābolu - upēņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā:			6,6	7,0	44,4	270
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	8,0	11,0	13,3	186
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā:			9,8	12,3	25,4	252

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	50,6	60,9	224,2	1627

Sastādīja

Apstiprinu