

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainīties
pasūtījumam
Iespējamas
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 galu	230 gr. (+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Burkānu salāti ar zirņiem *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	241
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- 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 *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.			
Kartupelu biezputra *A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgalas 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 ķiseļi *A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6,2	10,2	47,1	303
Kopā:		24,5	30,1	95,4	757

Sastādīja

Apstiprinu

Pielikums	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	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
Saldiskābā 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 30-Okt-17
Līdz 03-Nov-17

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Ēdiena nosaukums	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 gala ar dārzeņiem (celiakija)	100 gr. (+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203
Kīnas kāpostu, svaigu gurku 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

Ēdiena nosaukums	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mājas sautējums ar vistas galu	230 gr. (+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Burkānu salāti ar zirnīšiem *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

Ēdiena nosaukums	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
Cūkgālas stroganovs (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Svaigu gurku- 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

Ēdiena nosaukums	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupelu biezputra *A07	200 gr. (+/- 10%)	4,7	4,1	26,2	164
Cūkgālas 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 pudīņš ar ogu mērci *A07	220 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	38,0	205
Kopā:		21,5	27,0	93,2	706

Ēdiena nosaukums	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa ar rīsiem	250 gr. (+/- 10%)	6,4	9,9	23,2	208
Vārīti rīsi	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%)	0,3	0,0	9,8	40
Kopā:		24,1	28,9	93,0	729

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pasūtītāja		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
Iauktu 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	78
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā:			12,3	15,5	65,5	450
Pasūtītāja		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Pasūtītāja		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Pasūtītāja		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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
Pasūtītāja		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8,0	3,2	49,0	256
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā:			8,4	3,2	58,8	297

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MKI72	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	62,5	51,6	273,6	1799

Sastādīja

Apstiprinu