

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu 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 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
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			23,2	29,6	89,7	719
Otrdiena		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
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			26,3	24,3	102,3	743
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr.(+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	10,3	12,3	5,7	175
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		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
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			22,6	29,3	103,3	774
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	11,1	13,5	7,5	196
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr.(+/- 10%)	1,2	3,0	4,7	50
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,5	192
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			25,3	25,1	93,0	702

Sastādīja

Apstiprinu

Piektiena		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 gaļas 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	121,2	135,3	479,8	3645

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	250 gr.(+/- 10%)	2,5	10,2	17,7	174
Vārīti kartupeļi		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
Otrdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		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
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			26,1	24,8	106,4	763
Trešdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	250 gr.(+/- 10%)	5,8	12,7	13,6	200
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgālas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr.(+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	2,1	1,0	25
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Ābolu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,5	23,7	100
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			20,9	29,0	97,4	741
Ceturtdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biežputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
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	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezais ābolu ķīselis ar putukrējumu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	0,9	8,8	36,0	225
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			19,3	31,2	91,6	726

Sastādīja

Apstiprinu

Piekdiena	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%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :		24,1	28,9	93,0	729

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	111,1	142,7	477,4	3666

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacēpums 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
Trešdiena		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
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Piektdiena		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.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	62,5	51,6	273,6	1799

Sastādīja

Apstiprinu