

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7,1	8,6	22,3	196		
Vāriti 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 eļļu		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		
Otrdiena		Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / 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	40 gr. (+/- 10%)	1,4	3,8	6,1	64		
Burkānu salāti ar zaļumiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,5	2,3	26		
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63		
Dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84		
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52		
Kopā :			21,6	27,4	97,8	728		
Trešdiena		Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Plovs ar cūkgāļu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	15,4	41,0	354		
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38		
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63		
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		
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52		
Kopā :			24,2	26,2	100,5	736		
Ceturtdiena		Svars					Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Soļanka 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		50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29		
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63		
Upēņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82		
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52		
Kopā :			25,3	27,1	105,7	766		

Sastādīja

Apstiprinu

Piektddiena		Svars	Uzturvērtības porcija 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 šķiņķītis		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.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	125,0	136,4	490,2	3699

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		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 gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr.(+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	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 biežputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147
Cūkgālas 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	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Dzērveņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			20,4	29,4	95,0	730
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgāļu		200 gr.(+/- 10%)	12,9	15,4	41,0	354
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
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
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			23,6	26,0	103,8	744
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	250 gr.(+/- 10%)	8,8	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	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Upēņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			26,3	26,5	93,1	720

Sastādīja

Apstiprinu

Piektddiena		Svars	Uzturvērtības porcija 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 šķiņķītis		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.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	125,0	136,4	490,2	3699

Sastādīja



Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Rīsu biezputra</u>	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
<u>Ābolu - zemeņu mērce</u>		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	7,1	29
<u>Sviestmaize ar tomātu</u>	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	1,8	3,7	9,7	80
<u>Kumelīšu tēja ar cukuru</u>		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.			
<u>Kartupeļu pankūkas</u>	*A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	6,4	6,0	25,8	186
<u>Skābs krējums 20%</u>	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
<u>Miežu kafija ar pienu</u>	*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.			
<u>Piena zupa ar auzu pārslām</u>	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,0	6,0	34,5	219
<u>Sviestmaize ar desu</u>	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā :			11,3	14,1	44,7	350
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Burkānu salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07	80 gr.(+/- 10%)	0,9	2,3	5,6	47
<u>Cīsiņi bērniem Bosix</u>	*A06	60 gr.(+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
<u>Cepums "Selga "</u>	*A01	30 gr.(+/- 10%)	2,4	5,1	19,8	135
<u>Kakao dzēriens</u>	*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.			
<u>Kukurūzas putraimu biezputra ar sviestu</u>	*A07	215 gr.(+/- 10%)	5,5	13,2	40,4	302
<u>Sviestmaize ar kausēto sieru</u>	*A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	2,9	2,2	9,3	69
<u>Augļu tēja ar cukuru</u>		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			8,9	15,6	59,5	413

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	50,1	70,9	242,1	1807

Sastādīja

Apstiprinu