

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu zupa ar zaļumiem	*A01,A03	250 gr.(+/- 10%)	3,6	7,5	23,2	178
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr.(+/- 10%)	15,6	13,3	42,6	353
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām		50 gr.(+/- 10%)	0,9	4,0	3,4	54
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,1	18,3	73
Kopā :			22,8	25,4	100,7	721
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		230 gr.(+/- 10%)	6,7	7,1	27,1	201
Vārīti kartupeļi		180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cūkgaļas teftelis	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	11,8	13,0	9,7	203
Piena mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	0,9	1,8	3,1	33
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,7	1,0	4,1	29
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Jānogu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			25,9	24,1	110,6	765
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	3,1	5,9	15,6	130
Vistas gaļas plov		200 gr.(+/- 10%)	15,3	14,6	43,3	366
Marinētu, svaigu gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,4	5,1	2,5	58
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			21,1	26,5	104,2	743
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	3,2	7,2	20,6	162
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	250 gr.(+/- 10%)	13,3	18,4	25,3	324
Ķīnas kāpostu salāti		50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
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 :			21,3	30,3	96,2	748

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		120 gr.(+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	9,7	16,9	2,9	203
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,6	2,5	37
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	180 gr.(+/- 10%)	7,7	5,6	31,8	211
Kopā :			24,3	26,3	91,9	706

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	115,4	132,6	503,6	3684

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu zupa ar pupiņām, zaļumiem	250 gr.(+/- 10%)	4,5	5,9	15,0	132
Griķi ar gaļu (pārt. alerģ.) *A07	180 gr.(+/- 10%)	13,5	15,2	44,4	369
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām	50 gr.(+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	30 gr.(+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Ogu dzēriens	200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,1	7,8	39
Kopā :		21,9	25,2	95,6	703
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	250 gr.(+/- 10%)	7,3	7,7	29,5	218
Vārīti kartupeli	180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cūkgaļas teftelis (celiakija) *A03	65 gr.(+/- 10%)	11,8	13,4	6,3	193
Piena mērce (celiakija) *A07	40 gr.(+/- 10%)	0,9	2,8	4,2	45
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50 gr.(+/- 10%)	0,7	1,0	4,1	29
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Jānogu dzēriens	200 gr.(+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		25,3	25,8	105,6	757
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu *A07	250 gr.(+/- 10%)	3,1	5,9	15,6	130
Vistas gaļas plov	200 gr.(+/- 10%)	15,3	14,6	43,3	366
Marinētu, svaigu gurķu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,4	5,1	2,5	58
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens	200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		20,6	26,3	107,6	752
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija) *A07	250 gr.(+/- 10%)	2,4	7,0	14,2	131
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu *A07	250 gr.(+/- 10%)	13,3	18,4	25,3	324
Ķīnas kāpostu salāti	50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
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
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		19,9	29,9	93,2	726

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti griķi	120 gr.(+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgalas gulašs (celiakija)	100 gr.(+/- 10%)	9,1	15,0	4,8	190
Kāpostu salāti ar kukurūzu	50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,6	2,5	37
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	180 gr.(+/- 10%)	7,7	5,6	31,8	211
Kopā :		23,2	24,2	97,1	703

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	110,9	131,4	499,0	3641

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 06-nov-17
Līdz 10-nov-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		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
Otrdiena		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 gaļas 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
Trešdiena		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
Ceturtdiena		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
Piektdiena		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