

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	215 gr.(+/- 10%)	7,3	6,6	19,1	166
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr.(+/- 10%)	15,8	15,5	41,2	368
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
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			27,1	24,2	95,9	711
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr.(+/- 10%)	2,7	6,0	16,8	134
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr.(+/- 10%)	3,8	3,3	21,0	131
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	13,7	12,6	8,6	203
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,7	4,7	7,6	80
Svaigu dārzeņu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,6	2,6	2,1	34
Saldskābā maize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,8	0,2	14,9	69
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74
Kopā :			24,3	29,5	89,3	725
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr.(+/- 10%)	4,0	7,6	12,8	137
Vārīti rīsi		130 gr.(+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147
Cūkgāļa tomātu mērcē	*A01	120 gr.(+/- 10%)	12,2	17,7	7,4	239
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
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	14,6	60
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			23,1	27,0	92,4	708
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr.(+/- 10%)	3,2	4,4	15,6	116
Kartupeļu sautējums ar cūkgāļu		200 gr.(+/- 10%)	12,4	16,2	25,0	299
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr.(+/- 10%)	9,7	5,3	1,7	95
Marinēts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Apelsīnu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			27,9	26,9	89,4	716

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbal. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi	100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Vistas gaļas stroganovs	*A01,A07 100 gr.(+/- 10%)	13,6	13,7	9,4	216
Biešu, zaļumu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,7	3,9	52
Rudzu rupjmaize	*A01 30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upeņu mē	*A01,A07 150 gr.(+/- 10%)	4,5	7,3	35,9	230
Kopā:		24,3	25,7	96,9	720

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	126,7	133,3	463,9	3580

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	7,2	5,6	18,9	156	
Griķi ar gaļu (pārt. alerģ.)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	16,1	18,8	47,6	424	
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,1	1,2	20	
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 :			26,4	25,7	94,1	714	
Otrdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2,0	5,9	11,6	109	
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,2	3,7	23,6	147	
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	13,3	12,8	0,1	169	
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	5,6	7,5	84	
Svaigu dārzeņu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,6	2,1	34	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108	
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	18,2	74	
Kopā :			23,2	30,7	88,0	726	
Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	4,1	7,6	12,9	137	
Vārīti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	2,9	0,3	33,3	147	
Cūkgaļa tomātu mērcē (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	11,7	17,7	6,4	232	
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,9	1,2	27	
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	
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā :			22,0	28,1	91,6	709	
Ceturtdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu (bez garš)	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2,8	6,2	12,7	119	
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,4	16,2	25,0	299	
Biezpiens ar krējumu	*A07	75 gr. (+/- 10%)	9,7	5,3	1,7	95	
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72	
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84	
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā :			27,0	28,3	89,8	728	

Sastādīja

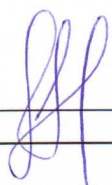
Apstiprinu

Piektiena		Svars		Uzturvērtības porcija			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		120 gr. (+/- 10%)		4,3	0,9	41,4	191
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)		12,3	14,5	7,4	210
Biešu, zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)		0,7	3,7	3,9	52
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)		1,4	0,0	16,6	72
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)		2,6	5,7	35,7	205
		Kopā :		21,3	24,8	104,9	730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	119,9	137,6	468,4	3606

Sastādīja



Apstiprinu

Ēdienkarte

No 18-dec-17
Līdz 22-dec-17

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	8,7	37,3	257	
Ābolu - upēņu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30	
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41	
Kopā :			10,2	12,7	62,2	403	
Otrdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	9,4	17,2	59,0	433	
Jauktu ogu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	6,0	25	
Miežu kafija ar pienu	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	1,9	12,8	77	
Kopā :			11,9	19,2	77,8	536	
Trešdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	8,3	3,8	42,2	235	
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131	
Kopā :			12,6	11,8	52,5	366	
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	18,7	17,8	40,8	401	
Burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40	
Kopā :			19,6	20,9	53,0	482	
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putraimu biezputra ar sviestu	*A07	215 gr.(+/- 10%)	5,5	13,2	40,4	302	
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117	
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41	
Kopā :			9,0	19,3	63,1	461	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	63,5	83,9	308,5	2248

Sastādīja



Apstiprinu