

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	230 gr. (+/- 10%)	6,5	7,9	20,5	181
Vārīti griķi		130 gr. (+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Maltās galas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9,4	13,6	3,6	174
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,4	0,4	37
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 :			23,7	26,3	92,3	704
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,8	3,3	21,0	131
Cūkgalas 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 :			20,8	27,3	92,6	703
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgalu		180 gr. (+/- 10%)	11,6	13,9	36,9	319
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 :			22,9	24,7	96,4	700
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A06,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,4	13,0	7,7	178
Makaroni ar sieru	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	12,3	9,3	43,5	308
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 :			23,9	25,2	97,9	712

Sastādīja

Apstiprinu

Piekttdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)		6,8	3,9	26,2	167
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	2,3	2,0	31
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	14,6	60
		Kopā :		30,1	27,8	88,3	726

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	121,4	131,4	467,5	3545

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,7	6,9	17,9	157
Vārīti griķi		130 gr.(+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr.(+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31
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 :			24,1	27,7	90,9	712
Otrdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr.(+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr.(+/- 10%)	3,8	3,3	21,0	131
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
Dzērvenu 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 :			19,6	29,3	89,9	705
Trešdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgalu		180 gr.(+/- 10%)	11,6	13,9	36,9	319
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 :			22,4	24,4	99,7	709
Ceturtdiena		Uzturvērtības porcijā				
		Svars	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,4	12,1	7,5	173
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	13,7	10,3	33,3	287
Vitamīnu salāti		60 gr.(+/- 10%)	1,6	2,2	2,0	35
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Upenu 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 :			26,2	25,5	91,1	701

Sastādīja

Apstiprinu

Piekttdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,3	4,9	28,7	175
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr. (+/- 10%)	16,9	15,0	0,0	202
Krējuma mērce ar tomātiem (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,4	2,6	1,9	33
Biešu ābolu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	6,2	9,9	97
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 :			27,0	28,8	89,0	726

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	119,3	135,7	460,7	3553

Sastādīja



Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

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