

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu zupa ar pupiņām, zaļumiem	230 gr.(+/- 10%)	4,1	5,4	13,8	121
Griķi ar gaļu (pārt. alerģ.)	*A07 180 gr.(+/- 10%)	13,5	15,2	44,4	369
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām	60 gr.(+/- 10%)	1,3	4,8	4,1	65
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 :		21,8	25,6	95,0	703
Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	200 gr.(+/- 10%)	5,0	6,1	14,2	133
Vārīti kartupeļi	180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Cūkgālas 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 20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Jānogu dzēriens	180 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	17,6	70
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		23,7	24,2	96,7	701
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07 208 gr.(+/- 10%)	2,7	5,6	12,9	115
Vistas gaļas plov	200 gr.(+/- 10%)	12,4	13,2	45,6	351
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	180 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	16,4	66
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		17,2	24,6	105,3	714
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07 210 gr.(+/- 10%)	2,1	6,9	11,8	119
Dārzeņu sautējums ar cūkgāļu	*A07 230 gr.(+/- 10%)	11,3	16,3	24,0	292
Ķīnas kāpostu salāti	70 gr.(+/- 10%)	3,0	4,6	2,7	65
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 :		18,4	29,0	90,2	700

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	120 gr.(+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgālas gulašs (cellakija)	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 sausmalzīte	*A03,A06,A08,A1110 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07200 gr.(+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Kopā:		24,9	26,0	91,5	703

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oslhidr.	Kcal.
MK172	0 = 0	0 = 0	0 = 0	0 = 0
Kartē	106,0	129,3	478,8	3522

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No 15-janv-18
Līdz 18-janv-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / 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 Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
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 :			13,2	18,4	26,5	324
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / 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 Olalt. / 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 Olalt. / 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

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	49,9	60,8	222,5	1617

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		18	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu zupa ar zaļumiem	*A01,A03	200 gr.(+/- 10%)	2,9	6,9	18,5	150				
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr.(+/- 10%)	13,0	14,5	46,0	372				
Burkānu salāti ar sezama sēklinām		50 gr.(+/- 10%)	0,9	4,0	3,4	54				
Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr.(+/- 10%)	2,3	0,3	15,4	74				
Ogu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,1	18,3	73				
Kopā :			19,7	25,9	101,6	723				
Otrdiena		18	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr.(+/- 10%)	5,0	6,1	14,2	133				
Vārīti kartupeļi		180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106				
Cūkgaļas teftelis	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	10,2	12,7	10,4	197				
Piena mērce	*A01,A07	60 gr.(+/- 10%)	1,3	2,7	4,7	49				
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,7	1,0	4,1	29				
Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr.(+/- 10%)	2,3	0,3	15,4	74				
Jānogu dzēriens		180 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	17,6	70				
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52				
Kopā :			23,5	23,8	100,2	711				
Trešdiena		19	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	208 gr.(+/- 10%)	2,7	5,6	12,9	115				
Vistas gaļas plov		230 gr.(+/- 10%)	14,2	15,2	52,4	404				
Marinētu, svaigu gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,4	2,4	2,5	33				
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38				
Rāmkalnu dzērveņu dzēriens		180 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	16,4	66				
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52				
Kopā :			18,8	24,0	103,6	709				
Ceturtdiena		17	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	210 gr.(+/- 10%)	2,8	7,0	17,0	143				
Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	*A07	230 gr.(+/- 10%)	11,3	16,3	24,0	292				
Kīnas kāpostu salāti		50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46				
Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr.(+/- 10%)	2,3	0,3	15,4	74				
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 :			19,1	28,0	93,5	708				

Sastādīja

Apstiprinu

Piekdiena	IS	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgalašs gulašs ar dārzeņiem	*A01,A07	90 gr.(+/- 10%)	8,7	15,2	2,6	182
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,6	2,5	37
Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr.(+/- 10%)	2,3	0,3	15,4	74
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr.(+/- 10%)	10,0	7,4	34,4	248
Kopā :			25,4	26,4	89,5	701

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	106,5	128,1	488,4	3551

Sastādīja _____

Apstiprinu _____