

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	20	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1063	Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200	4,9	6,6	16,1	146
1458	Vārīti makaroni	*A01	160	7,0	3,1	44,8	241
1525	Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	60	7,4	12,7	0,7	146
924	Tomātu mērce	*A01,A07	40	0,5	2,3	2,0	31
773	Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti		25 / 25	1,2	1,9	1,2	27
57	Rudzu rupjmaize	*A01	35	2,3	0,3	15,4	74
361	Tēja ar cukuru		190 / 10	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :				23,8	27,1	90,1	707
TK Nr.	Otrdiena	20	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1497	Mājas sautējums ar vistas galu		250	16,2	15,1	37,5	355
1402	Burkānu -redīsu salāti ar ellu		70	0,7	4,3	2,2	51
57	Rudzu rupjmaize	*A01	35	2,3	0,3	15,4	74
1162	Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	100 / 150	6,5	4,1	33,8	196
1395	Auglis (bumbieris)		100	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :				26,1	24,2	101,3	730
TK Nr.	Trešdiena	20	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200	4,7	10,2	10,9	160
35	Vārīti griķi		100	3,6	0,8	34,5	159
149	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	80	6,9	13,7	5,1	172
780	Burkānu salāti ar āboliem		25 / 20 / 5	0,3	4,2	3,5	53
57	Rudzu rupjmaize	*A01	35	2,3	0,3	15,4	74
1474	Karkadē tēja ar cukuru		190 / 10	0,4	0,0	9,8	40
1385	Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :				18,5	29,8	90,6	711
TK Nr.	Ceturtdiena	20	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
34	Kartupeļu biezputra	*A07	200	4,9	3,8	26,1	162
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	65	11,1	13,5	7,5	196
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	60	1,0	2,0	4,5	40
57	Rudzu rupjmaize	*A01	45	2,9	0,4	19,8	95
1645	Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	50 / 150	6,6	6,4	32,8	213
Kopā :				26,6	26,2	90,7	707

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.

Piekdiena

20

Svars gr.

Uzturvērtības porcijā
Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.

1380	Gurķu zupa ar putraimiem un krejumu *A01,A07	200 / 10	3,4	6,7	16,0	139
1283	Vārīti rīsi	130	2,9	0,3	33,3	147
1057	Vistas gaļas mērce ar burkāniem *A01,A07	120	13,5	14,0	7,3	210
1449	Svaigu kāpostu un puravu salāti	60	0,7	4,9	3,3	61
1343	Saldskābā maize *A01	30	1,8	0,2	14,9	69
1330	Ābolu kompots	200	0,3	0,5	23,7	100
Kopā :		22,6	26,6	98,7	726	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	117,6	133,8	471,5	3580

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	19	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
975	Vistas zupa ar rīsiem		200	5,2	7,9	18,5	166
33	Vārīti kartupeļi		200	3,4	0,2	24,8	118
1360	Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100	11,4	16,8	1,6	203
773	Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		25 / 25	1,2	1,9	1,2	27
1133	Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30	2,1	0,0	24,8	108
1455	Ābolu sulas dzēriens		200	0,1	0,0	20,8	86
Kopā:				23,3	26,9	91,8	709
TK Nr.	Otrdiena	19	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1497	Mājas sautējums ar vistas gaļu		230	14,9	13,9	34,5	326
1402	Burkānu -redīsu salāti ar eļļu		50	0,5	3,1	1,6	36
1133	Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20	1,4	0,0	16,6	72
1578	Biežais augļu ķīselis ar putukrējumu	*A07,A12	175 / 25	1,6	7,4	37,7	226
1395	Auglis (bumbieris)		100	0,5	0,3	12,4	55
Kopā:				18,9	24,7	102,7	716
TK Nr.	Trešdiena	19	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1391	Siera- dārzeņu zupa	*A07	200	4,7	10,2	10,9	160
35	Vārīti griķi		120	4,3	0,9	41,4	191
1499	Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100	9,8	12,3	4,8	169
780	Burkānu salāti ar āboliem		25 / 20 / 5	0,3	4,2	3,5	53
1133	Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20	1,4	0,0	16,6	72
1474	Karkadē tēja ar cukuru		190 / 10	0,4	0,0	9,8	40
1385	Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:				21,2	28,2	98,3	738
TK Nr.	Ceturtdiena	19	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
34	Kartupeļu biezputra	*A07	200	4,9	3,8	26,1	162
1452	Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	65	11,4	15,6	0,2	187
501	Biešu salāti ar krējumu	*A07	60	1,0	2,0	4,5	40
1133	Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30	2,1	0,0	24,8	108
1645	Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	50 / 150	6,6	6,4	32,8	213
Kopā:				26,1	27,9	88,4	711

Sastādīja

Apstiprinu

TK Nr.

Piektdiena

19

Svars gr.

Uzturvērtības porcijā
Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.

1464	<u>Gurku zupa ar krējumu (celiakija)</u>	*A07	210	2,1	8,4	14,9	144
1283	<u>Vārīti rīsi</u>		120	2,7	0,2	30,8	136
1526	<u>Vistas gaļas stroganovs (celiakija)</u>	*A07	100	11,4	14,1	7,4	202
1449	<u>Svaigu kāpostu un puravu salāti</u>		50	0,6	4,1	2,8	51
1133	<u>Rīsu sausmaizīte</u>	*A03,A06,A08,A11	20	1,4	0,0	16,6	72
1330	<u>Abolu kompots</u>		200	0,3	0,5	23,7	100
Kopā :			18,5	27,4	96,1	706	

*iespejams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	108,1	135,0	477,3	3579

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.			
1542	Auzu pārslu biezputra *A01,A07	200	8,7	10,6	36,9	277
1540	Jauktu ogu mērce	15	0,1	0,1	4,5	19
1061	Graudu maize ar tomātu *A01,A07	20 / 20	2,2	3,8	8,0	75
362	Kafijas dzēriens ar pienu *A01,A07	200	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			12,3	15,5	65,5	450
TK Nr.	Otrdiena	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.			
286	Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu *A01,A03,A07	145 / 15	17,2	5,8	42,8	294
241	Kumelīšu tēja ar cukuru	193 / 7	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			17,7	5,9	49,7	324
TK Nr.	Trešdiena	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.			
1154	Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	200	6,3	2,8	34,5	191
1236	Sviestmaize ar desu *A01,A07	45	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :			10,5	8,6	44,7	290
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.			
768	Dārzeņu salāti ar vārītu cūkgaļu *A03,A07	130	8,7	10,9	8,9	170
1159	Sviestmaize *A01,A07	35	2,7	3,0	15,2	99
1474	Karkadē tēja ar cukuru	190 / 10	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			11,7	14,0	33,8	309
TK Nr.	Piektdiena	Svars gr.	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogl.hidr. / Kcal.			
1086	Kukurūzas pārslas ar jogurtu *A07	30 / 150	8,0	3,2	49,0	256
1385	Auglis (ābols)	100	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			8,4	3,2	58,8	297

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogl.hidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	60,6	47,1	252,5	1670

Sastādīja

Apstiprinu