

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr.(+/- 10%)	4,9	6,6	16,1	146
Vārīti makaroni	*A01	160 gr.(+/- 10%)	7,7	3,5	43,5	236
Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	60 gr.(+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Tomātu mērce	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	0,5	5,5	1,9	59
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	1,2	1,1	1,2	20
Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr.(+/- 10%)	2,3	0,3	15,4	74
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			24,4	29,9	88,6	723
Otrdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr.(+/- 10%)	16,2	15,1	37,5	355
Burkānu -redīsu salāti ar eļļu		70 gr.(+/- 10%)	0,7	4,3	2,2	51
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01,A07	250 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,5	192
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			25,6	24,4	96,8	714
Trešdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr.(+/- 10%)	4,7	10,2	10,9	160
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	10,3	12,3	5,7	175
Biešu, svaigu kāpostu salāti ar eļļu		55 gr.(+/- 10%)	0,8	2,3	3,7	39
Rudzu rupjmaize	*A01	35 gr.(+/- 10%)	2,3	0,3	15,4	74
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 :			22,3	26,5	91,5	700
Ceturtdiena 19		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr.(+/- 10%)	3,8	3,3	21,0	131
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	11,1	13,5	7,5	196
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	1,0	2,5	3,9	42
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,8	4,5	38,0	226
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			24,9	24,6	95,1	711

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	19	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbal.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurķu zupa ar putraimiem un krejumu *A01,A07		210 gr.(+/- 10%)	3,4	6,7	16,0	139
Vārīti rīsi		140 gr.(+/- 10%)	3,1	0,3	35,9	159
Vistas gaļas mērce ar burkāniem *A01,A07		120 gr.(+/- 10%)	11,2	11,7	6,1	175
Svaigu kāpostu un puravu salāti		60 gr.(+/- 10%)	0,7	4,9	3,3	61
Saldskābā maize *A01		30 gr.(+/- 10%)	1,8	0,2	14,9	69
Ābolu kompots		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,5	23,7	100
Kopā :			20,6	24,2	100,0	702

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbal.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	117,9	129,7	471,9	3550

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr.(+/- 10%)	5,8	9,1	18,1	178
Vārīti kartupeli		180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr.(+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203
Kīnas kāpostu , svaigu gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	1,2	1,1	1,2	20
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr.(+/- 10%)	2,1	0,0	24,8	108
Ābolu sulas dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	20,8	86
Kopā :			23,7	27,2	89,0	702
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		230 gr.(+/- 10%)	14,9	13,9	34,5	326
Burkānu -redīsu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	1,6	36
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezaus augļu ķīselis ar putukrējumu	*A07,A12	200 gr.(+/- 10%)	1,6	7,4	37,7	226
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			18,7	25,0	101,7	713
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Siera- dārzeņu zupa	*A07	200 gr.(+/- 10%)	4,7	10,2	10,9	160
Vārīti griķi		120 gr.(+/- 10%)	4,3	0,9	41,4	191
Cūkgālas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr.(+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Svaigu gurķu- tomātu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	2,1	1,0	25
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 :			21,2	26,1	95,8	709
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr.(+/- 10%)	3,8	3,3	21,0	131
Cūkgālas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr.(+/- 10%)	11,4	15,6	0,2	187
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	1,0	2,5	3,9	42
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,8	4,5	38,0	226
Skolas auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			24,7	26,5	91,1	710

Sastādīja

Apstiprinu

Piektiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	210 gr. (+/- 10%)		2,1	8,4	14,9	144
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)		2,7	0,2	30,8	136
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)		12,3	14,5	7,4	210
Svaigu kāpostu un puravu salāti		50 gr. (+/- 10%)		0,6	4,1	2,8	51
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
		Kopā:		19,4	27,8	96,1	713

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	107,7	132,6	473,6	3548

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Švars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
Jauktu ogu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	4,5	19
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			12,3	15,5	65,5	450
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr.(+/- 10%)	17,2	5,8	42,8	294
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			17,7	5,9	49,7	324
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	3,2	38,7	213
Sviestmaize ar desu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :			11,7	9,0	48,8	312
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu salāti ar vārītu cūkgaļu	*A03,A07	130 gr.(+/- 10%)	7,0	9,9	6,1	142
Sviestmaize	*A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	2,7	3,0	15,2	99
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			10,0	13,0	31,1	281
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr.(+/- 10%)	8,0	3,2	49,0	256
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			8,4	3,2	58,8	297

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	60,1	46,5	253,8	1664

Sastādīja

Aptiprinu