

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	7,2	5,6	18,9	156	
Makaroni ar malto gaļu	*A01	230 gr. (+/- 10%)	17,5	17,4	48,7	428	
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	4,3	47	
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 :		27,8	26,4	94,9	736		
Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	
Cūkgala tomātu mērcē	*A01	120 gr. (+/- 10%)	10,6	17,5	8,6	235	
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,9	1,2	27	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40	
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55	
Kopā :		21,7	27,9	91,4	706		
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 cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	13,6	18,9	33,2	362	
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	
Saldskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,8	0,3	16,0	74	
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84	
Kopā :		28,6	29,0	89,1	738		
Piektdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159	
Vistas gaļas stroganovs	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11,5	12,2	11,2	202	
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 :		22,3	24,2	98,7	706		

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	100,3	107,5	374,1	2885

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Otrdiena	29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr.(+/- 10%)	7,2	5,6	18,9	156
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celia		230 gr.(+/- 10%)	14,5	15,9	52,9	414
Kāpostu salāti ar burkāniem		70 gr.(+/- 10%)	1,0	4,1	6,0	66
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			23,8	25,7	95,9	713
Trešdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Cūkgāļa 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
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			22,2	27,8	92,6	712
Ceturtdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar olu un krējumu (bez grūb	*A03,A07	230 gr.(+/- 10%)	2,9	5,6	14,1	120
Kartupelu sautējums ar cūkgāļu		250 gr.(+/- 10%)	13,6	18,9	33,2	362
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
Kopā :			27,9	29,9	88,1	741
Piektdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr.(+/- 10%)	11,4	14,1	7,4	202
Biešu, zaļumu salāti		60 gr.(+/- 10%)	0,9	4,4	4,7	62
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rīsu pudiņš ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	2,6	5,7	35,7	205
Kopā :			19,9	25,0	98,8	701

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	93,8	108,4	375,3	2866

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **03-apr-18**
Līdz **06-apr-18**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu *A07	235 gr.(+/- 10%)	8,1	5,2	37,3	227
Auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		8,5	5,8	48,7	280

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	52,6	57,8	231,9	1664

Sastādīja

Apstiprinu