

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena 17		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr.(+/- 10%)	5,0	5,3	14,2	127
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)		230 gr.(+/- 10%)	14,6	17,1	50,4	415
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām		50 gr.(+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
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 :			22,5	26,5	94,4	709
Otrdiena 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar krējumu (celiakija)*A07		200 gr.(+/- 10%)	3,3	6,3	26,4	178
Vārīti kartupeļi		160 gr.(+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgaļas teftelis (celiakija)	*A03	65 gr.(+/- 10%)	11,8	13,4	6,3	193
Piena mērce (celiakija)		40 gr.(+/- 10%)	1,0	2,6	4,1	44
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,4	3,9	50
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Jānogu dzēriens		180 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	17,6	70
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			21,0	26,7	97,9	718
Trešdiena 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Ķīnas kāpostu salāti		50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Dzērveņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
Kopā :			20,5	24,2	105,1	721
Ceturtdiena 16		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	210 gr.(+/- 10%)	2,1	6,9	11,8	119
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	*A07	250 gr.(+/- 10%)	13,1	19,0	23,3	320
Burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,2	39
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
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			17,9	29,8	90,0	705

Sastādīja

Apstiprinu

Piektiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Vārīti griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)		4,3	0,9	41,4	191
<u>Cūkgalas gulašs (celiakija)</u>		100 gr. (+/- 10%)		9,3	14,6	5,0	189
<u>Kāpostu salāti ar kukurūzu</u>		50 gr. (+/- 10%)		0,8	2,6	2,6	37
<u>Rīsu sausmaizīte</u>	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)		0,7	0,0	8,3	36
<u>Biezpiena saldā masa ar ķīseli</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)		10,0	7,4	37,9	257
		Kopā :		25,1	25,6	95,2	710

Sestdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Skābeņu zupa ar olu un krējumu (bez garšvielām)</u>	*A03,A07	230 gr. (+/- 10%)		2,9	5,6	14,1	120
<u>Kartupeļu sautējums ar cūkgalu</u>		250 gr. (+/- 10%)		13,6	18,9	33,2	362
<u>Marinēts gurķis</u>		50 gr. (+/- 10%)		0,3	0,0	1,5	7
<u>Rīsu sausmaizīte</u>	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)		1,4	0,0	16,6	72
<u>Apelsīnu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)		0,1	0,0	21,0	84
		Kopā :		18,2	24,6	86,4	646

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	125,2	157,3	568,9	4208

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Prosas biezputra ar sviestu</u>	*A07	220 gr.(+/- 10%)	6,3	6,0	43,9	255
<u>Baltmaize ar olu sviestu</u>	*A01,A03,A07	20 gr.(+/- 10%)	1,5	3,9	5,5	63
<u>Tēja ar cukuru</u>		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			8,3	10,1	59,1	359
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Omlete</u>	*A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
<u>Sviestmaize ar gaļas pastēti</u>	*A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	4,1	5,0	8,4	95
<u>Kafijas dzēriens ar pienu</u>	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			13,2	18,4	26,5	324
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Četru graudu biezputra ar sviestu</u>	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,5	7,0	44,5	253
<u>Maize ar biezpiena krēmu</u>	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
<u>Augļu tēja ar cukuru</u>		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			12,0	13,0	67,1	412
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Kefīra pankūkas</u>	*A01,A03,A07	80 gr.(+/- 10%)	6,0	6,8	32,4	218
<u>Ābolu - upeņu mērce</u>		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā :			6,6	7,0	44,4	270
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Karstmaize ar sieru un dārzeņiem</u>	*A01,A03,A07	70 gr.(+/- 10%)	8,0	11,0	13,3	186
<u>Kakao dzēriens</u>	*A07	200 gr.(+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā :			9,8	12,3	25,4	252
Sestdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Kukurūzas pārslas ar pienu</u>	*A07	235 gr.(+/- 10%)	8,1	5,2	37,3	227
<u>Auglis (ābols)</u>		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			8,5	5,8	48,7	280

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	58,3	66,6	271,2	1897

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem			200 gr.(+/- 10%)	5,0	5,3	14,2	127
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01		230 gr.(+/- 10%)	14,9	16,7	53,0	429
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām			50 gr.(+/- 10%)	0,9	4,0	3,4	54
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
			Kopā :	23,6	26,5	95,7	724
Otrdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07		200 gr.(+/- 10%)	3,6	6,4	21,9	162
Vārīti kartupeli			160 gr.(+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgaļas teftelis	*A01,A03		65 gr.(+/- 10%)	10,2	12,7	10,4	197
Piena mērce	*A01		40 gr.(+/- 10%)	1,0	1,7	3,1	32
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu			50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,4	3,9	50
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
Auglis (ābols)			100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
			Kopā :	21,3	25,4	103,6	731
Trešdiena		13	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
Ķīnas 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
Dzērveņu dzēriens			200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84
			Kopā :	21,3	24,5	104,0	723
Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07		210 gr.(+/- 10%)	2,8	7,0	17,0	143
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	*A07		250 gr.(+/- 10%)	13,1	19,0	23,3	320
Burkānu salāti			50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,2	39
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
Auglis (bumbieris)			100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
			Kopā :	19,4	30,2	94,1	731

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgaļas 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	2,6	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	37,9	257
Kopā :			25,4	26,4	93,0	710

Sestdiena		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		300 gr. (+/- 10%)	16,3	22,7	39,9	435	
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 :			21,6	27,5	94,0	716	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	132,6	160,5	584,5	4334

Sastādīja

Apstiprinu