

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		22	Svars				Uzturvērtības porcijā			
							Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07		200 gr. (+/- 10%)	5,7	6,9	17,9	157			
Vārīti griķi			130 gr. (+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207			
Maltās gaļas mērce	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	9,8	15,3	5,7	200			
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu			60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,4	0,4	37			
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 :	23,2	26,9	91,7	705			
Otrdiena		8	Svars				Uzturvērtības porcijā			
							Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01		200 gr. (+/- 10%)	6,7	4,1	26,1	169			
Vārīti kartupeļi			180 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106			
Cepts vistas šķiņķītis			65 gr. (+/- 10%)	16,9	15,0	0,0	202			
Tomātu mērce	*A01		40 gr. (+/- 10%)	0,5	2,3	2,0	31			
Biešu ābolu salāti			50 gr. (+/- 10%)	0,5	6,2	9,9	97			
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63			
Karkadē tēja ar cukuru			200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	14,6	60			
			Kopā :	30,0	27,9	88,2	728			
Trešdiena		6	Svars				Uzturvērtības porcijā			
							Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar gaļu un krējumu	*A06,A07		200 gr. (+/- 10%)	7,4	13,0	7,7	178			
Makaroni ar sieru	*A01,A07		180 gr. (+/- 10%)	11,6	8,9	44,8	313			
Vitamīnu salāti			50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29			
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63			
Upeņu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82			
Auglis (bumbieris)			100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55			
			Kopā :	23,4	24,6	100,2	720			
Ceturtdiena		24	Svars				Uzturvērtības porcijā			
							Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07		210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103			
Kartupeļu biezputra	*A07		160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130			
Cūkgāļas veltnītis	*A01,A03		65 gr. (+/- 10%)	9,5	11,5	10,0	182			
Baltā mērce ar dillēm	*A01,A07		40 gr. (+/- 10%)	1,4	3,8	6,1	64			
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07		50 gr. (+/- 10%)	0,7	1,5	2,3	26			
Rudzu rupjmaize	*A01		30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63			
Dzērveņu dzēriens			200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	21,3	84			
Auglis (ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52			
			Kopā :	20,0	25,6	97,3	704			

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs ar cūkgaļu		200 gr.(+/- 10%)	12,7	17,1	41,9	372
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Biezpiena krēms	*A07	80 gr.(+/- 10%)	7,8	7,5	12,9	151
Ogu ķīselis		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
Kopā :			23,7	27,3	90,0	701

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	18 - 30	24 - 31	88 - 110	700 - 800
Kartē	120,3	132,4	467,4	3559

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,7	6,9	17,9	157	
Vārīti griķi		130 gr.(+/- 10%)	4,6	1,0	44,9	207	
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr.(+/- 10%)	11,4	16,8	1,6	203	
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72	
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41	
Kopā:			24,1	27,7	90,9	712	
Otrdienā		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	4,8	5,4	31,9	195	
Vārīti kartupeļi		180 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	22,3	106	
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr.(+/- 10%)	16,9	15,0	0,0	202	
Krējuma mērce ar tomātiem (celiakija)	*A07	40 gr.(+/- 10%)	0,4	2,6	1,9	33	
Biešu ābolu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	6,2	9,9	97	
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:			27,4	29,4	92,2	745	
Trešdienā		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,4	12,1	7,5	173	
Kartupeļu sacepums ar olām un sieru	*A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	13,7	10,3	33,3	287	
Vitamīnu salāti		60 gr.(+/- 10%)	1,6	2,2	2,0	35	
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72	
Upēņu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,2	20,4	82	
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55	
Kopā:			26,3	25,2	92,1	704	
Ceturtdienā		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr.(+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103	
Kartupeļu biezputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,4	3,4	23,5	146	
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	65 gr.(+/- 10%)	9,6	14,5	0,5	171	
Baltā mērce ar dillēm (celiakija)	*A07	40 gr.(+/- 10%)	0,7	3,7	5,0	56	
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,7	1,5	2,3	26	
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	
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā:			19,4	28,6	92,7	709	

Sastādīja

Apstiprinu

Piekttdiena		21	Svars		Uzturvērtības porcijā		
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.				
Plovs ar cūkgaļu			200 gr.(+/- 10%)	12,9	15,4	41,0	354
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti			70 gr.(+/- 10%)	1,0	2,9	5,5	53
Rīsu sausmaizīte		*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezpiena krēms		*A07	80 gr.(+/- 10%)	7,8	7,5	12,9	151
Ogu ķīselis			200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
			Kopā :	23,6	26,2	94,0	707

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	120,9	137,0	461,9	3577

Sastādīja



Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Rīsu biezputra</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
<u>Ābolu - zemeņu mērce</u>		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,1	29
<u>Sviestmaize ar tomātu</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,8	3,7	9,7	80
<u>Kumelišu tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			7,9	8,1	60,5	346
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Kartupeļu pankūkas</u>	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,4	6,0	25,8	186
<u>Skābs krējums 20%</u>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
<u>Miežu kafija ar pienu</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2,4	1,9	12,8	77
Kopā :			9,4	11,9	39,3	304
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Piena zupa ar auzu pārslām</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,0	6,0	34,5	219
<u>Sviestmaize ar desu</u>	*A01,A07,A11	45 gr. (+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā :			11,3	14,1	44,7	350
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Burkānu salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	0,9	2,3	5,6	47
<u>Cīsiņi bērniem Bosix</u>	*A06	60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
<u>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	26 gr. (+/- 10%)	0,0	4,1	10,4	87
<u>Kakao dzēriens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā :			10,2	20,2	28,8	346
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
<u>Kukurūzas putraimu biezputra ar sviestu</u>	*A07	215 gr. (+/- 10%)	5,5	13,2	40,4	302
<u>Sviestmaize ar kausēto sieru</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2,9	2,2	9,3	69
<u>Augļu tēja ar cukuru</u>		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			8,9	15,6	59,5	413

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	47,7	69,8	232,7	1759

Sastādīja

Apstiprinu