

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Otrdiena		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	150 gr.(+/- 10%)	6,5	3,0	42,0	226
Cisini bērniem Bosix	*A06	60 gr.(+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Tomātu mērce	*A01	40 gr.(+/- 10%)	0,5	2,3	2,0	31
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
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā :			23,0	26,8	80,2	662

Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0	284
Burkānu -redīsu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	1,6	36
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	7,1	3,3	33,5	191
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			23,0	19,1	90,7	630

Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar putrainiem un krejumu *A01,A07	205 gr.(+/- 10%)	3,3	5,2	15,9	124
Vārīti rīsi	100 gr.(+/- 10%)	2,2	0,2	25,6	113
Vistas galas mērce ar burkāniem *A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	11,2	11,7	6,1	175
Svaigu kāpostu un puravu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,6	4,1	2,8	51
Rudzu rupjmaize *A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,3	67
Ābolu kompots	180 gr.(+/- 10%)	0,2	0,4	21,4	90
Kopā :		19,5	21,9	85,1	620

Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu biezputra	*A07	180 gr.(+/- 10%)	4,4	3,4	23,5	146
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	65 gr.(+/- 10%)	11,1	13,6	7,6	198
Biešu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,9	1,6	3,7	33
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr.(+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,6	6,4	32,8	213
Kopā:			24,9	25,4	80,9	654

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90,5	93,2	336,9	2566

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar rīsiem	200 gr. (+/- 10%)	5,2	7,9	18,5	166
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	1,9	1,2	27
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	4,9	22
Kopā:		22,7	26,9	65,1	597
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu	200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0	284
Burkānu -redīsu salāti ar ellu	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
Biezaļais augļu ķīselis ar putukrējumu *A07,A12	200 gr. (+/- 10%)	1,6	7,4	37,7	226
Auglis (bumbieris)	100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā:		17,0	22,9	98,2	673
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija) *A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	8,0	14,2	138
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6	113
Vistas gaļas stroganovs (celiakija) *A07	100 gr. (+/- 10%)	11,4	14,1	7,4	202
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	180 gr. (+/- 10%)	0,2	0,4	21,4	90
Kopā:		17,9	26,9	87,9	666
Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu biezputra *A07	180 gr. (+/- 10%)	4,4	3,4	23,5	146
Cūkgaļas kotlete (celiakija) *A03	65 gr. (+/- 10%)	11,4	15,6	0,2	187
Biešu salāti ar krējumu *A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	1,6	3,7	33
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci *A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	6,4	32,8	213
Kopā:		24,8	27,2	76,8	652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	82,3	103,9	327,9	2589

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 04-sept-18
Līdz 07-sept-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena	Svars	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
Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6,3	2,8	34,5	191
Sviestmaize ar desu *A01,A07,A11	45 gr. (+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :		10,5	8,6	44,7	290
Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu salāti ar desu *A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	9,7	9,0	159
Sviestmaize *A01,A07,A11	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 :		11,9	12,7	33,9	298
Piektdiena	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	43,1	40,0	202,9	1335

Sastādīja

Apstiprinu