

Ēdienkarte

No 17-sept-18
Līdz 21-sept-18

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,7	6,9	17,9	157
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Maltās galas mērce	*A01,A07	100 gr.(+/- 10%)	9,8	15,3	5,7	200
Svaigu gurķu salāti ar ellu		40 gr.(+/- 10%)	0,3	2,8	2,5	36
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Jānogu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Kopā :			21,1	26,0	88,1	668
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar nūdelēm	*A01	200 gr.(+/- 10%)	7,8	3,5	29,5	183
Vārīti kartupeli		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%)	0,6	2,2	2,0	30
Biešu ābolu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	6,2	9,9	97
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			30,4	27,2	81,4	697
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka ar galu 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	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Upeņu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0,5	0,2	15,3	61
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			22,4	24,4	89,8	674
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr.(+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
Kartupelu biezputra	*A07	160 gr.(+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130
Cūkgalas veltnītis	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	9,5	11,5	10,0	182
Burkānu salāti ar zālumiem un krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,8	3,3	2,1	41
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Kefīrs 2%	*A07	170 gr.(+/- 10%)	5,8	3,4	6,5	80
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			23,8	26,9	70,9	626

Sastādīja

Apstiprinu

Piekdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	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 18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Biezpiena krēms	*A07 80 gr. (+/- 10%)	7,8	7,5	12,9	151
Ogu kūselis	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	18,0	77
Kopā :		22,9	27,2	84,7	676

*iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	120,6	131,6	414,9	3341

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 17-sept-18
Līdz 21-sept-18

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,7	6,9	17,9	157
Vārīti griķi		100 gr.(+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		80 gr.(+/- 10%)	9,1	13,5	1,3	163
Svaigu gurķu salāti ar ellu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	3,4	3,2	46
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Jānogu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Kopā:			20,7	24,7	92,9	674
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,2	4,9	31,6	191
Vārīti kartupeli		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	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā:			27,2	28,8	83,7	706
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka ar galu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,4	12,1	7,5	173
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	180 gr.(+/- 10%)	8,6	8,5	48,8	310
Vitamīnu salāti		50 gr.(+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Upenu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0,5	0,2	15,3	61
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā:			20,1	22,9	93,9	664
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr.(+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
Kartupeļu biežputra	*A07	160 gr.(+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130
Cūkgaļas veltnītis (celiakija)	*A03	65 gr.(+/- 10%)	9,6	14,5	0,5	171
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,8	3,3	2,1	41
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Kefīrs 2%	*A07	170 gr.(+/- 10%)	5,8	3,4	6,5	80
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			24,2	29,6	70,1	649

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs ar cūkgalu	200 gr. (+/- 10%)	12,9	15,4	41,0	354
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
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 :		23,3	25,4	92,4	692

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	115,5	131,5	433,1	3384

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ēdienkarte

No 17-sept-18
Līdz 21-sept-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

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

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogl.hidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	47,7	69,8	232,7	1759

Sastādīja

Apstiprinu