

Ēdienkarte

No 25-sept-18
Līdz 28-sept-18

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupinu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	7,2	5,6	18,9	156
Makaroni ar malto gaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	15,2	15,2	42,4	372
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	4,3	47
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	8,0	40
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			24,7	24,0	83,3	656

Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr.(+/- 10%)	2,6	6,0	16,8	133
Kartupeļu biezputra	*A07	150 gr.(+/- 10%)	3,7	2,9	19,6	121
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr.(+/- 10%)	12,5	13,0	9,1	203
Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,6	2,8	39
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	8,0	40
Kefīrs 2%	*A07	170 gr.(+/- 10%)	5,8	3,4	6,5	80
Kopā :			26,5	28,1	62,8	616

Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr.(+/- 10%)	3,2	4,4	15,6	116
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr.(+/- 10%)	10,7	16,5	26,4	301
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	6,5	3,5	1,1	63
Marinēts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Apelsīnu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			22,3	25,0	86,0	664

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} 18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38	
Auzu pārslas ar saldo krējumu un upenu mē	^{*A01,A07} 150 gr.(+/- 10%)	4,5	7,3	35,9	230	
Kopā:		21,5	24,1	93,4	680	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 730
Kartē	95,1	101,2	325,6	2617

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr.(+/- 10%)	7,2	5,6	18,9	156
Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celia		200 gr.(+/- 10%)	12,6	13,8	46,0	360
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,0	4,3	47
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 :			22,4	22,5	95,6	676
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr.(+/- 10%)	2,0	5,9	11,6	109
Kartupelu biezputra	*A07	150 gr.(+/- 10%)	3,7	2,9	19,6	121
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr.(+/- 10%)	13,3	12,8	0,1	169
Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,6	2,8	39
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
Kopā :			26,9	27,7	57,1	590
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābenu zupa ar olu un krējumu (bez garš	*A03,A07	210 gr.(+/- 10%)	2,7	5,3	12,8	111
Kartupeli ar malto galu		200 gr.(+/- 10%)	10,7	16,5	26,4	301
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	6,5	3,5	1,1	63
Marinēts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	1,5	7
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Apelsīnu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Auglis (bumbieris)		100 gr.(+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā :			21,4	25,7	83,6	657
Piektdiena		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		50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,7	3,9	52
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07	200 gr.(+/- 10%)	2,6	5,7	35,7	205
Kopā :			19,7	24,3	98,0	690

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	90,4	100,1	334,3	2614

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

No 25-sept-18
Līdz 28-sept-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / 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
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	8,3	3,8	42,2	235
Sviestmaize ar desu	*A01,A07,A11	45 gr. (+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā:			12,6	11,8	52,5	366
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / 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
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olball. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	18,7	17,8	40,8	401
Burkānu salāti ar ellu		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

*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