

Ēdienkarte

No 08-okt-18
Līdz 12-okt-18

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		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 cūkgalu	*A01	200 gr.(+/- 10%)	13,0	14,5	46,0	373
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām		50 gr.(+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	4,9	21
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
		Kopā :	26,7	27,1	86,1	703
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		160 gr.(+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgalas 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 ellu		50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,4	3,9	50
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Ogu mērce ar šokolādes putukrējumu	*A07	180 gr.(+/- 10%)	1,3	9,9	21,7	181
Skolas auglis (burkāni)		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
		Kopā :	18,0	28,3	71,7	618
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	2,8	7,6	12,0	129
Vistas galas plov		200 gr.(+/- 10%)	12,4	13,2	45,6	351
Kīnas kāpostu salāti		50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr.(+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
		Kopā :	25,0	27,4	86,9	696
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr.(+/- 10%)	2,6	6,0	16,8	133
Cūkgalas un dārzeņu sautējums	*A07	210 gr.(+/- 10%)	11,0	16,2	19,5	270
Marinēts gurķis		30 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,9	4
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
Skolas auglis (kāposti)		100 gr.(+/- 10%)	1,4	0,2	4,2	25
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
		Kopā :	22,9	25,6	78,5	637

Sastādīja

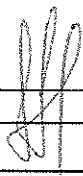
Apstiprinu

Piektidiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem	*A01 80 gr. (+/- 10%)	6,6	9,9	2,8	127
Kāpostu salāti ar kukurūzu	50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,6	2,6	37
Rudzu rupjmaize	*A01 18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07 200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	37,9	257
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :		22,5	21,5	97,2	671

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	115,0	129,9	420,4	3325

Sastādīja



Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zalumiem		200 gr.(+/- 10%)	5,0	5,3	14,2	127
Makaronu sautējums ar cūkgalu (celiakija)		200 gr.(+/- 10%)	12,7	14,8	43,9	361
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām		50 gr.(+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
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	4,9	21
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā :			25,9	27,2	84,3	689
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		160 gr.(+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgalas 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 kiploku un ellu		50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,4	3,9	50
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Ogu mērce ar šokolādes putukrējumu	*A07	170 gr.(+/- 10%)	1,0	6,8	19,0	141
Skolas auglis (burkāni)		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :			19,6	26,6	74,5	620
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	2,8	7,6	12,0	129
Vistas gaļas plov		200 gr.(+/- 10%)	12,4	13,2	45,6	351
Kīnas kāpostu salāti		50 gr.(+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā :			24,5	27,3	87,2	694
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr.(+/- 10%)	2,0	5,9	11,6	109
Cūkgalas un dārzeņu sautējums	*A07	210 gr.(+/- 10%)	11,0	16,2	19,5	270
Marinēts gurķis		30 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	0,9	4
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
Skolas auglis (kāposti)		100 gr.(+/- 10%)	1,4	0,2	4,2	25
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā :			22,4	25,4	81,9	647

Sastādīja

Apstiprinu

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgalas gulašs (celiakija)	80 gr. (+/- 10%)	7,4	11,7	4,0	151
Kāpostu salāti ar kukurūzu	50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,6	2,6	37
Rīsu sausmaizīte *A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Biezpiena saldā masa ar ķīseli *A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	37,9	257
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		22,9	23,1	98,7	693

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	115,3	129,6	426,6	3344

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 08-okt-18
Līdz 12-okt-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra ar sviestu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	6,3	6,0	43,9	255
Baltmaize ar olu sviestu	*A01,A03,A07,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,5	3,9	5,5	63
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			8,3	10,1	59,1	359
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
Sviestmaize ar galas pastēti	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	4,1	5,0	8,4	95
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā:			13,2	18,4	26,5	324
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu biezputra ar sviestu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,5	7,0	44,5	253
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:			12,0	13,0	67,1	412
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	32,4	218
Ābolu - upēnu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā:			6,6	7,0	44,4	270
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,0	11,0	13,3	186
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā:			9,8	12,3	25,4	252

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	49,9	60,8	222,5	1617

Sastādīja

Apstiprinu