

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

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
Maltās galas mērce	*A01,A07	80 gr.(+/- 10%)	7,8	12,2	4,5	160
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		150 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	14,7	58
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			25,0	25,9	91,6	699
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		160 gr.(+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cepts vistas šķīnkītis		60 gr.(+/- 10%)	15,6	13,8	0,0	187
Tomātu mērce	*A01	40 gr.(+/- 10%)	0,6	2,2	2,0	30
Biešu ābolu salāti		40 gr.(+/- 10%)	0,4	4,9	7,9	78
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
Skolas auglis (burkāni)		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			27,1	26,4	83,9	685
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	160 gr.(+/- 10%)	10,7	8,6	39,2	283
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
Upenu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0,5	0,2	15,3	61
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			27,1	26,7	81,4	679
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 zaļumiem 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
Dzērvenu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	16,0	63
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:			25,1	26,1	82,9	671

Sastādīja

Apstiprinu

Piektā diena		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs ar cūkgalu		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	50 gr. (+/- 10%)		4,9	4,7	8,1	94
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)		0,4	0,3	13,5	58
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)		0,3	0,6	11,4	52
Kopā :				20,2	24,9	86,8	652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	124,4	129,9	426,5	3386

Sastādīja

Apstiprinu

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

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
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		80 gr.(+/- 10%)	9,1	13,5	1,3	163
Svaigu gurķu salāti ar eļļu		40 gr.(+/- 10%)	0,3	2,8	2,5	36
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Jānogu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	14,7	58
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā :			25,8	27,0	88,7	700
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		160 gr.(+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr.(+/- 10%)	15,6	13,8	0,0	187
Krējuma mērce ar tomātiem (celiakija)	*A07	40 gr.(+/- 10%)	0,4	2,6	1,9	33
Biešu ābolu salāti		40 gr.(+/- 10%)	0,4	4,9	7,9	78
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
Skolas auglis (burkāni)		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :			26,4	26,6	84,1	685
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,4	12,1	7,5	173
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	160 gr.(+/- 10%)	8,1	8,2	42,7	280
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
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā :			25,1	25,3	85,0	669
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
Cūkgālas 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
Dzērvenu dzēriens		150 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	16,0	63
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 :			25,5	28,8	82,0	694

Sastādīja

Apstiprinu

Piekttdiena	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs ar cūkgaļu	200 gr.(+/- 10%)	12,9	15,4	41,0	354
Svaigu kāpostu- zāļu salāti	50 gr.(+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
Rīsu sausaizīte	*A03,A06,A08,A11 10 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Biezpiena krēms	*A07 50 gr.(+/- 10%)	4,9	4,7	8,1	94
Ogu ķīselis	150 gr.(+/- 10%)	0,4	0,3	13,5	58
Skolas auglis (ābols)	100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		19,9	23,1	86,2	632

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
Kartē	122,7	130,8	426,0	3380

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **15-okt-18**
Līdz **19-okt-18**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu biezputra	*A07	200 gr.(+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
Ābolu - zemenu 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
Kumelīšu 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 Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupelu 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 Olībalt. / 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 Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Burkānu salāti ar āboliem un krējumu	*A07	80 gr.(+/- 10%)	0,9	2,3	5,6	47
Cisīni 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 Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putraimu 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

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

Sastādīja

Apstiprinu