

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,4	5,5	16,6	142
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,4	12,4	36,6	304
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
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			25,2	24,1	84,8	665
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2,6	6,0	16,8	133
Kartupeļu biežputra	*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
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			22,3	25,0	80,7	640
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3,5	7,1	12,9	131
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6	113
Cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8,9	14,6	7,1	196
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,9	1,2	27
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 piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			23,4	27,0	74,2	636
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3,1	3,5	15,9	108
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	10,7	16,5	26,4	301
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,9	4
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
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:			22,6	23,4	85,9	649
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Vistas gaļas stroganovs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,2	9,7	9,0	161
Biešu, zaļumu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0,6	2,9	3,1	42
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķīseli	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	10,3	34,0	240
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			18,5	24,5	99,9	692

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	112,0	124,0	425,5	3283

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 29-okt-18
Līdz 02-nov-18

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,9	4,5	18,3	142
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)		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	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā :			27,4	24,4	91,4	698
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2,0	5,9	11,6	109
Kartupeļu biežputra	*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
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā :			22,7	24,6	75,0	614
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3,5	7,1	12,9	131
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6	113
Cūkgaļa tomātu mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	9,8	14,7	5,4	193
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
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā :			24,6	27,0	81,0	668
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābenņu zupa ar olu un krējumu (bez grūbām)	*A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	2,7	5,3	12,8	111
Kartupeļi ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	10,7	16,5	26,4	301
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,9	4
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
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 :			21,8	25,0	83,2	651
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		40 gr. (+/- 10%)	0,6	2,9	3,1	42
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,2	4,7	34,9	192
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			18,8	23,2	99,6	684

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115,2	124,2	430,3	3313

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 29-okt-18
Līdz 02-nov-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	8,7	37,3	257
Ābolu - upenu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			10,2	12,7	62,2	403
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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 Ol.balt. / 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 Ol.balt. / 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
Piektiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Ol.balt. / 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

	Ol.balt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	62,9	70,4	294,1	2067

Sastādīja

Apstiprinu