



Ēdienkarte

No 10-dec-18

Līdz 14-dec-18

IRG

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

		Maizes	puslīdumam	Iespažamās	Izvadot
Pirmdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Šķelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5,0	5,3	14,2 127
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13,0	14,5	46,0 373
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām		50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,0	5,4 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 / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9 94
Cūkgaļas teftelis	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	10,3	12,7	10,4 197
Piena mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,7	3,1 32
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,4	3,9 50
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2 63
Jogurts Rasēns zemeņu-banānu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,5	9,0 72
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8 26
Kopā:			20,8	21,0	64,3 535
Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzenu 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
Ķīnas 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 / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2,6	6,0	16,8 133
Cūkgaļas un dārzenu 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
Jāņogu 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
Piektdiena		Svars		Uzturvērtības porcijā	
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5 169
Cūkgaļas 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 ķiseļi	*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

Kartē

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
	117,9	122,6	413,0	3242

Sastādīja

Apstiprinu

		Svars	Ēdāvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Pirmdiena						
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5,0	5,3	14,2	127
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12,7	14,8	43,9	361
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām		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						
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgaļas 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 ķiploku un eļļu		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
Jogurts Rasēns zemeņu-banānu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,5	9,0	72
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			21,9	22,3	64,5	551
Trešdiena						
Dārzenu 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
Ķīnas 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						
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2,0	5,0	11,6	109
Cūkgaļas un dārzenu 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	19,8	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
Piektdiena						
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgaļas 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	/	Oglhidr.	/	Kcal.
Kartē	117,6		125,3		416,6		3275

Sastādīja

Apstiprinu

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 - upenu 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