



Ēdienkarte

IRC

No 28-janv-19
Līdz 01-febr-19

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

		Mātrības	parādītājam	iesūtājam	izvēlēties	
Pirmdiena		3	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 gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7,8	12,2	4,5	160
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31
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
Kopā:			19,3	23,0	84,7	622
Otrdiena		4	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
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
Kopā:			26,1	26,2	79,1	659
Trešdiena		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Soļanka ar gaļu 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		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Boršcs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130
Cūkgāļas 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
Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,0	63
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			23,7	25,9	78,7	647
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgāļu		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
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.
Karte	116,4	126,6	410,6	3259

Sastādīja

Apstiprinu

Mācības	pasākumiem	nosaukums	grāds
---------	------------	-----------	-------

Pirmdiena	2	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
Skābu kāpostu locīņu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Kopā:			20,1	24,1	81,8	623

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,2	4,9	31,6	191
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cepts vistas šķiņķītis		60 gr. (+/- 10%)	13,6	13,8	0,0	187
Krējuma mērce ar tomātiem (celiakija)	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,4	2,6	1,0	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
Kopā:			25,4	26,4	79,3	659

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
Upēņu 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
Kartupeļu 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 zālumiem 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
Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,0	63
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
		Kopā:	24,1	28,6	77,8	670

Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija				
		Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Plovs ar cūkgaļu	200 gr. (+/- 10%)	12,9	15,4	41,0	354	
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38	
Rīsu sausmaizīte	*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	
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

Kartē	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	114,6	127,5	410,1	3253

Sastādīja

Apstiprinu

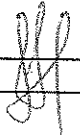
IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
Ābolu - zemeņu 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
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			7,9	8,1	60,5	346
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5,2	2,4	33,6	181
Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Piena mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,7	3,1	32
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,9	4
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā :			14,3	16,8	43,2	386
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / 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 porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu 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
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / 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

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	51,8	66,4	247,1	1799

Sastādīja 

Apstiprinu _____