

		Starpdienas	Pusdienas	Desertains	Uzdevums
Pirmdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,9	6,6	16,1 146
Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5,7	2,6	36,4 196
Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	55 gr. (+/- 10%)	6,8	11,6	0,6 134
Tomātu mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,5	2,3	2,0 31
Kīnas kāpostu salāti ar zaļumiem		40 gr. (+/- 10%)	1,7	2,6	1,6 37
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6 32
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:	27,1	28,9	77,9 688
Otrdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0 284
Burkānu -redīsu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,6	3,7	1,9 43
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2 63
Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	2,5	44,7 226
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	16,0 70
		Kopā:	23,1	18,7	105,8 687
Trešdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,1	3,8	11,7 91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,3 159
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,9	13,7	5,1 172
Iauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	2,1 48
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6 32
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:	20,5	25,5	79,4 632
Ceturtdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9 130
Cūkgālas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	10,2	12,5	7,0 182
Biešu salāti ar krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	1,3	3,0 27
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6 32
Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	7,3	23,7 181
		Kopā:	21,4	24,3	61,2 552
Piektdiena		45	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gurķu zupa ar putrainiem un krejumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	3,3	5,2	15,9 124
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6 113
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9,0	9,3	4,9 140
Svaigu kāpostu un puravu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	2,8 51
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,7 33
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,5	23,7 100
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6 90
		Kopā:	22,4	22,4	89,2 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114,5	119,9	413,5	3210

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 11-febr-19
Līdz 15-febr-19

		Maizītes	pusdienam	Iesēšanas	uzdevums
Pirmdiena		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr. (+/- 10%)	5,2	7,9	18,5 166
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,8 94
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	9,1	13,5	1,3 165
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
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:			26,1	26,6	71,9 635
Otrdiena		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0 284
Burkānu -redīsu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	1,6 36
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6 72
Biežais augļu ķīselis ar putukrējumu	*A07,A12	200 gr. (+/- 10%)	1,6	7,4	37,7 226
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	16,0 70
Kopā:			17,4	22,7	101,8 689
Trešdiena		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,1	3,8	11,7 91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5 159
Cūkgaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9,8	12,2	4,8 169
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	2,1 48
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:			23,8	24,0	89,0 669
Ceturtdiena		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Kartupelu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9 130
Cūkgaļas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	10,2	12,5	0,6 155
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1,0	2,0	4,5 40
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6 72
Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	7,3	23,7 181
Kopā:			22,2	24,8	66,2 578
Piektdiena		Svars		Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	8,0	14,2 138
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6 113
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	8,5	9,2	4,3 134
Svaigu kāpostu un puravu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0,5	3,3	2,2 41
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3 36
Ābolu kompots		180 gr. (+/- 10%)	0,2	0,4	21,4 90
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6 90
Kopā:			20,1	24,1	85,6 642

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
109,7 122,1 414,5 3213

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
Jauktu ogu mērce		15 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	4,3	19
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			12,3	15,5	65,5	450
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr.(+/- 10%)	17,2	5,8	42,8	294
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			17,7	5,9	49,7	324
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Piena zupa ar makaroniem	*A01	200 gr.(+/- 10%)	6,3	2,8	34,5	191
Sviestmaize ar desu	*A01,A07,A11	45 gr.(+/- 10%)	4,2	5,8	10,2	99
Kopā :			10,5	8,6	44,7	290
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Dārzenu salāti ar desu	*A03,A07	130 gr.(+/- 10%)	8,8	9,7	9,0	159
Sviestmaize	*A01,A07,A11	35 gr.(+/- 10%)	2,7	3,0	15,2	99
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			11,9	12,7	33,9	298
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr.(+/- 10%)	8,0	3,2	49,0	256
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			8,4	3,2	58,8	297

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	60,8	45,8	252,6	1659

Sastādīja

Apstiprinu