

		Mērogs	pasūtītajam	Iespējamā	Līdzināj
Pirmdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3.7	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
Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		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
Otrdienas		Svars	Uzturvērtības porcija 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	13.3	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
Trešdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Soļanka 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
Ceturtdienas		Svars	Uzturvērtības porcija 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	*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 piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6 90
Kopā:			23.7	25.9	78.7 647
Piektdienas		Svars	Uzturvērtības porcija 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
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.
Kartē	116.4	126.6	410.6	3259

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,7	6,9	17,9	137
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Sautēta gala ar dārzeņiem (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	9,1	13,5	1,3	163
Skābu kāpostu lociņu 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
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Kopā:			20,1	24,1	81,8	623
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija 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
Kopā:			25,4	26,4	79,3	659
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka ar galu 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 porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,6	12,1	103
Kartupelu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130
Cūkgalas 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
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 cūkgalu		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

	Oljalt.	/Tauki	/Ogshidr.	/Kcal.
Kartē	114.6	127.5	410.1	3253

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
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 Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupelu pankūkas	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	6.4	6.0	23.8	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 porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	51.8	66.4	247.1	1799

Sastādīja

Apstiprinu