

			Ēdienkarte	pasākuma nosaukums	organizators	izstrādātājs
Pirmdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.5	5.5	16.5	142
Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10.4	12.4	36.6	304
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	4.5	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	
Otrdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	6.0	16.8	133
Kartupeli 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	59
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1.2	0.2	8.0	40
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4	55
Kopā:		21.8	25.1	88.3	669	
Trešdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība 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
Cūkgāļa 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	
Ceturtdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.1	3.5	15.9	108
Kartupeli ar malto galu		200 gr. (+/- 10%)	10.7	16.5	26.4	307
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 piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā:		21.2	23.2	81.7	625	
Piektdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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 ķieģi	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	10.3	34.0	240
Kopā:		18.2	23.9	88.5	640	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karšē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
109.8	123.3	417.5	3235

Sastādīja

Apstiprinu

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu 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%)	0,3	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
Kartupelu 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%)	0,5	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
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,3	12,4	55
Kopā:			22,2	24,7	82,6	643
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	9,5	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.			
Skābenu 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 piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			20,4	24,8	79,0	626
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
Kopā:			18,5	22,6	88,2	631

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kopā: 113.0 123.5 422.3 3265

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	235 gr. (+/- 10%)	8.1	8.2	37.3	227
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	11.4	52
Kopā :			8.5	5.8	48.7	280
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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 Olbalt. / 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
Piekdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	18.7	17.8	40.8	401
Burkānu salāti ar eļļu		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

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	62.9	70.4	294.1	2067

Sastādīja

Apstiprinu