



Ēdienkarte

IRG

No 15-apr.-19
Līdz 18-apr.-19

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

		Mēnesis	pasākuma numurs	Izstrādātājs	Lietotājs	
Pirmdiena		1	Svars		Līdzsvarotības porcija	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4.9	6.9	16.1	146
Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5.7	2.6	36.4	196
Vārīti cīsiņi Bērniem		60 gr. (+/- 10%)	8.6	7.0	1.0	101
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
Kopā:			22.9	21.3	68.6	565
Otrdienā		2	Svars		Līdzsvarotības 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
Trešdienā		3	Svars		Līdzsvarotības porcija	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
Boršs 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	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.9	13.7	5.1	172
Jauktu 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
Ceturtdienā		4	Svars		Līdzsvarotības porcija	
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.1	5.7	4.5	84
Kartupeļu biežputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9	3.1	20.9	130
Cūkgaļas 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	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5	47
Kopā:			20.3	23.3	59.2	533

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Karte	86.7	88.9	313.0	2417

Sastādīja

Apstiprinu

	Mācīboles	Pasūtīšanas	Iespējamās	Izmēra
Pirmdienas		Svars	Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr. (+/- 10%)	5.2 7.9 18.5	146
Vāriņi makaroni (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	2.5 1.7 30.5	148
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	9.1 13.5 1.3	163
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
Kopā:			19.9 25.1 73.0	599
Otrdienas		Svars	Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.9 12.1 30.0	284
Burkānu -redīsu salāti ar ellu		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
Biezais 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
Trešdienas		Svars	Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.1 3.8 11.7	91
Vāriņi griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6 0.8 34.5	159
Cūkgālas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8 12.3 4.8	169
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu		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
Ceturtdienas		Svars	Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.1 5.7 4.5	84
Kartupelu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9 3.1 20.9	130
Cūkgālas 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	30 gr. (+/- 10%)	2.1 0.0 24.8	108
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5 0.4 10.5	47
Kopā:			20.9 23.6 65.8	564

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Karte	82.0	95.4	329.6	2521

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā 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	4.5	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 porcijā 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
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā 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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu 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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	43.1	40.0	202.9	1335

Sastādīja

Apstiprinu

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļidr. / Kcal.			
Škelto 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 sēklinām		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4	54
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21
Kopā:			20.5	24.0	75.2	607
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļidr. / Kcal.			
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.8	7.6	12.0	129
Vistas galas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.4	13.2	45.6	351
Kīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0	46
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Kopā:			18.8	24.4	75.9	600
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļidr. / 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	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			15.6	23.0	74.8	569
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.3	12.4	3.5	159
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	2.6	37
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.0	7.4	37.9	257
Kopā:			23.6	23.3	85.1	644

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	78.5	94.7	311.1	2419

Sastādīja

Apstiprinu

		Mācības	praktikumam	Iespējamais	Izmēģināt
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglidr. / Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3	14.2 127
Makaronu sautējums ar cūkgalu (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.8	43.9 361
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām		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
Kopā:			19.9	24.2	74.7 599
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglidr. / 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
Kīnas 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
Kopā:			18.5	24.3	77.6 604
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.0	5.9	11.6 109
Cūkgalas 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	19.6 78
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:			15.4	22.8	79.5 585
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgalas 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
Kopā:			22.5	22.5	87.3 641

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglidr.	/Kcal.
Kartē	76.3	93.8	319.0	2429

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.4	1.9	150
Sviestmaize ar gaļas 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 porcija 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 porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.0	6.8	32.4	218
Ābolu - upēņu 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 porcija 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

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	40.1	48.5	197.1	1365

Sastādīja

Apstiprinu