

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

		Maiņoties	pastiprināt	izpildomas	izdevības
Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,2	6,9	17,9 137
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	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6 32
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6 78
Kopā :			19,1	23,0	83,4 616
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Borščs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	12,1 103
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,7	17,1	41,9 372
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0,8	2,5	4,7 45
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6 32
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4 52
Kopā :			17,2	25,2	76,8 604
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Solanka 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	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6 32
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,5	0,2	15,3 61
Kopā :			20,9	23,7	70,5 583
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9 130
Cūkgaļas 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	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6 32
Dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,0 63
Biezpiena sierīnš Baltais	*A07	38 gr. (+/- 10%)	7,9	9,2	9,8 154
Kopā :			23,2	27,2	65,4 602

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	80.4	99.0	296.1	2405

Sastādīja

Apstiprinu

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

Uzturvērtības porcija						
		Mātrubas	pasūtītājam	Iespējamās	Izmēģinās	
Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija 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	2,3	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 porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
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
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			17,0	23,0	76,7	583
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Soļanka 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
Kopā:			19,1	22,3	75,4	579
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130
Cūkgālas veltņītis (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
Dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,0	63
Biezpiena sierinš Baltais	*A07	38 gr. (+/- 10%)	7,9	9,2	9,8	154
Kopā:			23,7	30,0	65,9	631

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
	79.9	99.3	299.9	2416

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
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
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 porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5.2	2.4	33.6	181
Vārīti cīsiņi Bērniem		50 gr. (+/- 10%)	7.1	5.8	0.8	84
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	*A07	35 gr. (+/- 10%)	0.3	1.1	0.7	14
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	4.9	22
Kopā:			13.2	9.4	40.0	302
Ceturtdiena		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
Piekttdiena		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
Karte	41.3	47.1	204.6	1410

Sastādīja

Apstiprinu