

## Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

|                                       |          | Atbilstošs        | Pasākuma | uzdevums                           | datums   |
|---------------------------------------|----------|-------------------|----------|------------------------------------|----------|
| Pirmdiena                             |          | 38                | Svars    | Ēdāvērtības 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 |
| Maltās gaļas mērce                    | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 7.8      | 12.2                               | 4.5 160  |
| Svaigu gurķu salāti ar eļļu           |          | 50 gr. (+/- 10%)  | 0.3      | 5.1                                | 3.6 60   |
| 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:                                 |          |                   | 18.9     | 25.2                               | 86.1 645 |
| Otrdiena                              |          | 29                | Svars    | Ēdāvērtības 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%)  | 13.0     | 13.8                               | 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 36   |
| Karkadē tēja ar cukuru                |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0.4      | 0.0                                | 9.8 40   |
| Kopā:                                 |          |                   | 26.1     | 26.2                               | 79.1 659 |
| Trešdiena                             |          | 132               | Svars    | Ēdāvērtības 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   |
| Upenu dzēriens                        |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5      | 0.2                                | 15.3 61  |
| Kopā:                                 |          |                   | 20.9     | 23.7                               | 70.5 583 |
| Ceturtdiena                           |          | 34                | Svars    | Ēdāvērtības porcija                |          |
|                                       |          |                   |          | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |
| Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu     | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 2.3      | 4.8                                | 12.1 103 |
| Kartupelu biežputra                   | *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     | 60 gr. (+/- 10%)  | 1.0      | 3.9                                | 2.6 50   |
| Rudzu rupjmaize                       | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9      | 0.3                                | 13.2 63  |
| Dzērvenu dzēriens                     |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0      | 0.0                                | 16.0 63  |
| Kopā:                                 |          |                   | 18.7     | 23.6                               | 74.8 590 |
| Piektdiena                            |          | 34                | Svars    | Ēdāvērtības porcija                |          |
|                                       |          |                   |          | Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |          |
| Plovs ar cūkgāļu                      |          | 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   |
| 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  |
| Kopā:                                 |          |                   | 19.8     | 24.7                               | 74.8 601 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbaļt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| MK172 | 0 - 0   | 0 - 0   | 0 - 0      | 0 - 0   |
| Karte | 104.4   | 123.4   | 385.3      | 3078    |

Sastādīja

Apstiprinu

|                                        |                  | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|----------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Pirmdiena                              |                  |                   |                                                             |      |      |     |
| 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 |
| Svaigu gurķu salāti ar eļļu            |                  | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,3                                                         | 5,1  | 3,0  | 60  |
| 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:                                  |                  |                   | 19,9                                                        | 26,3 | 84,5 | 652 |
| Otrdiena                               |                  |                   |                                                             |      |      |     |
| 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%)  | 13,6                                                        | 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                              |                  |                   |                                                             |      |      |     |
| Solanka ar gaļu un krējumu (celiakija) | *A07             | 200 gr. (+/- 10%) | 8,4                                                         | 12,1 | 7,3  | 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  |
| Upenu dzēriens                         |                  | 150 gr. (+/- 10%) | 0,5                                                         | 0,2  | 13,3 | 61  |
| Kopā:                                  |                  |                   | 19,1                                                        | 22,3 | 75,4 | 579 |
| Ceturtdiena                            |                  |                   |                                                             |      |      |     |
| Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu      | *A07             | 210 gr. (+/- 10%) | 2,3                                                         | 4,8  | 12,1 | 103 |
| Kartupeļu biežputra                    | *A07             | 160 gr. (+/- 10%) | 3,9                                                         | 3,1  | 20,9 | 130 |
| Cūkgaļas veltnītis (celiakija)         | *A03             | 65 gr. (+/- 10%)  | 9,6                                                         | 14,5 | 0,5  | 177 |
| Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu  | *A07             | 60 gr. (+/- 10%)  | 1,0                                                         | 3,9  | 2,6  | 50  |
| 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  |
| Kopā:                                  |                  |                   | 18,2                                                        | 26,3 | 68,7 | 588 |
| Piektdiena                             |                  |                   |                                                             |      |      |     |
| Plovs ar cūkgaļu                       |                  | 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 kiselis                            |                  | 150 gr. (+/- 10%) | 0,4                                                         | 0,3  | 13,5 | 58  |
| Kopā:                                  |                  |                   | 19,5                                                        | 22,5 | 74,8 | 580 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| MKI72 | 0 - 0   | 0 - 0   | 0 - 0      | 0 - 0   |
| Karte | 102,3   | 123,8   | 382,7      | 3058    |

Sastādīja

Apstiprinu

IRG  
Launags 1.-4.klase

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Pirmdienā                         |                  | Svars             | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|-----------------------------------|------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Kukurūzas pārsļas 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 |
| Otrdienā                          |                  | Svars             | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
| Omlete                            | *A03,A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 7.7                                                         | 12.4 | 1.9  | 150 |
| Sviesta maize ar galas 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 |
| Trešdienā                         |                  | Svars             | Uzturvērtības porcija<br>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  | 9.3  | 41  |
| Kopā:                             |                  |                   | 12.0                                                        | 13.0 | 67.1 | 412 |
| Ceturtdienā                       |                  | Svars             | Uzturvērtības porcija<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
| Kefīra pankūkas                   | *A01,A03,A07     | 80 gr. (+/- 10%)  | 6.0                                                         | 6.8  | 32.4 | 218 |
| Ābolu - upenu 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 |
| Piektdienā                        |                  | Svars             | Uzturvērtības porcija<br>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  | 5.3  | 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   |
| Kartē | 48.5    | 51.7    | 255.9      | 1662    |

Sastādīja

Apstiprinu