



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas celiakijas ēdienkarte

No 07-okt-19
Līdz 11-okt-19

Pirmdienas					
		Svars	Eļļavērtības porcija		
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.
			/ Kcal.		
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3	14.2
Makaronu sautējums ar cūkgalu (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.5	43.9
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.3
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	3.9
Kopā:			19.9	24.2	74.7
599					
Otrdienas					
		Svars	Eļļavērtības porcija		
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.
			/ Kcal.		
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9
Cūkgalas teftelis (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	11.8	13.4	6.3
Piena mērce (celiakija)		40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	4.1
Biešu salāti ar kiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.4	3.9
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5
Jogurts Rasēns zemeņu-banānu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	2.5	9.0
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	4.8
Kopā:			22.4	22.7	75.1
598					
Trešdienas					
		Svars	Eļļavērtības porcija		
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.
			/ Kcal.		
Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.8	5.8	12.3
Vistas galas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.4	13.2	45.6
Kīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.5
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	4.8
Kopā:			25.3	25.7	92.3
705					
Ceturtdienas					
		Svars	Eļļavērtības porcija		
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.
			/ Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.0	5.9	11.6
Cūkgalas un dārzeņu sautējums	*A07	210 gr. (+/- 10%)	11.0	16.2	19.5
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.9
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	9.6	0.1	19.6
Skolas auglis (kāposti)		100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	4.2
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6
Kopā:			22.4	25.4	81.9
647					
Piektdienas					
		Svars	Eļļavērtības porcija		
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.
			/ Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5
Cūkgalas gulašs (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	7.4	11.7	4.0
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	2.6
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3
Biezpiena saldā masa ar ķiseļi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.0	7.4	37.9
Kopā:			22.5	22.5	87.3
641					

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Gibalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	112.6	120.5	411.2	3191

Sastādīja

Apstiprinu

IRG Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībai. / 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	4.3	19
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2.2	3.8	8.0	73
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 Olībai. / Tauki. / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	17.2	5.8	42.8	294
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.8	30
Kopā :			17.7	5.9	49.7	324
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībai. / 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	3.8	10.2	99
Kopā :			10.5	8.6	44.7	290
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībai. / 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
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olībai. / Tauki. / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8.0	11.0	13.3	186
Kakao dzēriens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.9	1.3	12.1	66
Kopā :			9.8	12.3	25.4	252

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībai.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	62.2	54.9	219.2	1614

Sastādīja

Apstiprinu

		Svars	Līdzvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pirmdiena		Svars	Līdzvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.3	5.1	3.0	60
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.7	58
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā:			24.8	28.2	90.8	715
Otrdienas		Svars	Līdzvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	5.3	10.8	101
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr. (+/- 10%)	16.9	14.9	0.0	202
Tomātu mērce	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.7	2.8	2.5	38
Biešu ābolu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0.4	4.9	7.9	78
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
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	4.8	26
Kopā:			25.4	28.4	57.4	592
Trešdienas		Svars	Līdzvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Solanka 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	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	13.3	61
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Skolas auglis (kāposti)		100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	4.2	25
Kopā:			28.3	26.9	84.3	697
Ceturtdienas		Svars	Līdzvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2.3	4.8	12.1	103
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9	3.1	20.9	130
Cūkgāļas 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
Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	16.0	63
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	4.8	26
Kopā:			19.7	23.8	79.6	616
Piektdienas		Svars	Līdzvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	5.1	94
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.3	13.5	58
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā:			25.8	27.7	84.4	691

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	123.9	135.0	396.5	3312

Sastādīja

Apstiprinu

Pirmdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā 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 gala ar dārzeņiem (celiakija)		70 gr. (+/- 10%)	8,0	11,8	1,1	142
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		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	14,7	58
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			24,7	27,6	89,1	702
Otrdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	5,3	10,8	101
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cepts vistas šķiņķītis		65 gr. (+/- 10%)	16,9	15,0	0,0	202
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	4,9	21
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			24,8	28,2	58,4	591
Trešdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Solanka 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
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
Skolas auglis (kāposti)		100 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	4,2	25
Kopā:			26,5	25,5	89,2	694
Ceturtdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
Kartupeļu 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	60 gr. (+/- 10%)	1,0	3,2	2,6	50
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
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			19,2	26,5	73,5	614
Piektdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			25,5	25,5	84,4	670

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	120,7	133,2	394,6	3271

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcija 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
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.7	12.4	1.9	130
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
Trešdienā		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
Ceturtdienā		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
Piektdienā		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.
MKI72	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karļē	48.5	51.7	255.9	1662

Sastādīja

Apstiprinu