

Kompleksās pusdienas Babītes vidusskolā 1.-4.klasei

		Svars	Ēdāmības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Pirmdiena						
Pupiņu zupa ar krējumu		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.3	12.2	160
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	11.9	12.5	35.6	308
Kāpostu salāti ar burkāniem		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.6	5.1	56
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:			18.7	26.7	64.5	578
Otrdiena						
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	6.0	16.8	133
Kartupeļu biezenis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	3.8	20.9	134
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	39
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 (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.3	12.4	55
Kopā:			21.4	25.9	88.2	673
Trešdiena						
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
Cūkgala tomātu mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8.9	14.6	7.1	196
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		60 gr. (+/- 10%)	1.4	2.3	1.5	33
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
Kopā:			17.5	24.3	63.5	545
Ceturtdiena						
Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.8	4.9	15.3	121
Kartupeli ar malto gaļu		250 gr. (+/- 10%)	13.4	20.7	33.0	376
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
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0	84
Kopā:			18.3	25.8	76.8	617
Piektdiena						
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	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.7	10.3	34.0	240
Kopā:			18.0	23.9	87.2	634

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	93.9	126.6	380.2	3047

Sastādīja

Apstiprinu

		Maiznīcas	Pastāvīgā	Ēdājamā	Ēdājamā
		Enerģētiskā vērtība			
		Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pirmdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Pupuņu zupa ar krējumu		200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.3	12.2 140
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%)	0.5	0.1	4.9 22
Kopā:			18.9	27.2	75.7 625
Otrdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	1.9	5.9	11.7 109
Kartupeļu biezenis	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.5	3.8	20.9 134
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	13.3	12.8	0.1 169
Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	2.8 39
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	19.0 78
Auglis (bumbieris)		100 gr. (+/- 10%)	0.5	0.3	12.4 35
Kopā:			22.0	25.6	84.0 655
Trešdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība		
			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	5.4 233
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	9.8 40
Kopā:			18.6	24.0	71.4 578
Ceturtdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība		
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Skābenņu zupa ar olu un krējumu (bez grūbām) *A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	2.8	6.2	12.7 119
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	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6 72
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	21.0 84
Kopā:			15.2	22.8	77.5 580
Piektdiena		Svars	Enerģētiskā vērtība		
			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 pudīņš 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

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	93.1	122.1	396.9	3070

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.5	8.7	37.3	257
Ābolu - upēņu 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 porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	235 gr. (+/- 10%)	8.1	5.2	37.3	227
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			8.5	5.8	48.7	280
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija 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 porcija 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
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	18.7	17.8	40.8	401
Burkānu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	3.1	2.4	40
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.8	50
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