

TK Nr.	Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
15	Škelto zirņu zupa ar zaļumiem	200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3	14.2	127
1129	Makaronu sautējums ar cūkgaļu *A01	200 gr. (+/- 10%)	13.0	14.5	46.0	373
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām	50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4	54
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1474	Karkadē tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.9	21
Kopā:			20.5	24.0	75.2	607
TK Nr.	Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
33	Vārīti kartupeli	160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
1009	Cūkgaļas teftelis *A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	10.2	12.7	10.4	197
1443	Piena mērce *A01	40 gr. (+/- 10%)	1.0	1.7	3.1	32
1145	Biešu salāti ar kiploku un ellu	50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.4	3.9	50
57	Rudzu rupjmaize *A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
679	Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5	47
1706	Jogurts Rasēns zemeņu-banānu *A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	2.5	9.0	72
Kopā:			20.3	21.1	70.1	556
TK Nr.	Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
1136	Dārzeņu zupa ar krējumu *A07	200 gr. (+/- 10%)	2.8	7.6	12.0	129
1441	Vistas gaļas plov	200 gr. (+/- 10%)	12.4	13.2	45.6	351
1092	Kīnas kāpostu salāti	50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0	46
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
361	Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Kopā:			18.8	24.4	75.9	600
TK Nr.	Ceturtdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
5	Biešu zupa ar krējumu *A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	6.0	16.8	133
1630	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums *A07	210 gr. (+/- 10%)	11.0	16.2	19.5	270
670	Marinēts gurķis	30 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	0.9	4
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1518	Jāņogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
1385	Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:			15.6	23.0	74.8	569
TK Nr.	Piektdiena	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
35	Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
1413	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem *A01	100 gr. (+/- 10%)	8.3	12.4	3.5	159
1378	Kāpostu salāti ar kukurūzu	50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	2.6	37
57	Rudzu rupjmaize *A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
240	Biezpiena saldā masa ar ķiseļi *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	98.8	115.9	381.1	2975

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG

Babītes vidusskola celiakijas ēdienkarte

No 09-sept.-19

Līdz 13-sept.-19

		Maize	Maizītums	Kopējais	Ēdiena	
		Uzturvērtības porcija				
		Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cūkgalas teftelis (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	11.8	13.4	6.3	193
Piena mērce (celiakija)		40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	4.1	44
Biešu salāti ar ķiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.4	3.9	50
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6	72
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5	47
Jogurts Rasēns zemeņu-banānu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.3	2.5	9.0	72
Kopā:			21.4	22.5	70.3	572
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.8	7.9	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 / Ogļhidr. / 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	19.3	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
Jāņogu 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 / Ogļhidr. / Kcal.				
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	139
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 ķiseļi	*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	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	97.7	116.3	389.3	3002

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcija 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
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	17.2	5.8	42.8	294
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.8	30
Kopā :			17.7	5.9	49.7	324
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcija 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
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / 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

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

Sastādīja

Apstiprinu