

Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

Pirmdiena					
	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	12,7	14,8	43,9	361
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0,4	4,2	3,2	52
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6	52
Tēja ar cukuru	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā:		14,2	19,2	62,4	506
Otrdiena					
	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezenis ar rīsu pienu	180 gr. (+/- 10%)	3,2	4,8	26,9	166
Cūkgaļas teftelis (pārt. alerģ.)	80 gr. (+/- 10%)	9,8	11,9	10,1	187
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0,9	2,5	4,8	45
Rīsu galete	14 gr. (+/- 10%)	1,2	0,3	11,2	103
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	10,5	47
Kopā:		15,6	19,8	63,6	550
Trešdiena					
	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi	160 gr. (+/- 10%)	3,6	0,3	41,0	182
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	10,1	11,4	6,5	169
Kāpostu dillu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0,8	6,1	2,3	67
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6	52
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	12,8	55
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		15,6	18,6	79,6	578
Ceturtdiena					
	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgaļas šņicele (pārt. alerģ.)	65 gr. (+/- 10%)	9,2	12,4	11,5	195
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)	*A01 40 gr. (+/- 10%)	0,8	3,6	8,0	69
Svaigu dārzeņu salāti	*A09 60 gr. (+/- 10%)	0,7	3,1	2,6	41
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6	52
Zemeņu kompots	150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	7,5	33
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		14,6	20,2	66,4	536
Piektdiena					
	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgaļas stroganovs (pārt. alerģ.)	120 gr. (+/- 10%)	11,3	12,2	9,6	194
Kīnas kāpostu salāti	60 gr. (+/- 10%)	2,6	3,9	2,3	56
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	5,6	52
Apelsīnu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:		18,5	17,7	84,5	597

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	78.5	95.5	356.5	2766

Sastādīja

Apstiprinu