



Ēdienkarte

No 12-okt.-20

Līdz 16-okt.-20

IRG

Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

	Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	Izmaiņas
Pirmdiena	20	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.
Vistas gaļas plov	250 gr. (+/- 10%)	17.2	13.9	48.2 392
Kīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.7	5.1	2.2 63
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Zemeņu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0 44
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		20.2	20.0	77.5 603
Otrdiena	21	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	12.6	13.8	46.0 360
Burkānu - rutku salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0.5	4.9	2.9 58
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	15.5 67
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		14.6	19.8	81.4 589
Trešdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu-zirņu biezenis (pārt. alerģ.)	120 gr. (+/- 10%)	6.5	3.6	19.1 137
Cepta cūkgaļas karbonāde (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	16.8	10.2	0.0 159
Kāļu salāti ar eļļu	80 gr. (+/- 10%)	0.9	5.2	4.8 70
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	25.7 106
Kopā:		24.9	19.1	55.3 523
Ceturtdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu ragu	200 gr. (+/- 10%)	3.1	12.4	15.8 189
Cūkgaļas veltnītis (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	8.0	12.4	2.5 154
Kolrābju salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.0	2.5	2.2 36
Rīsu galete	20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.1 148
Kiršu kompots	200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9 95
Kopā:		14.1	27.8	59.4 621
Piektdiena	23	Svars	Uzturvērtības porcijā	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi	120 gr. (+/- 10%)	4.3	0.9	41.4 191
Liellopa gaļa dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	12.6	15.5	4.6 208
Vitamīnu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	1.2	5.1	1.7 58
Rīsu galete	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Kirbju - cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.8 72
Skolas auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		19.0	22.3	82.5 633

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	92.9	108.9	356.0	2969

Sastādīja

Apstiprinu