

Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

No **09-nov.-20**
Līdz **13-nov.-20**

		Mainoties	pašūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	7.6	2.1	85
Rīsu galete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Zemeņu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	10.0	44
Kopā :			19.9	21.9	66.0	573
Otrdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Kartupeļu-zirņu biezenis (pārt. alerģ.)		120 gr. (+/- 10%)	6.5	3.6	19.1	137
Cepta cūkgaļas karbonāde (pārt. alerģ.)		50 gr. (+/- 10%)	14.0	8.5	0.0	133
Kāļu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.9	3.6	52
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
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā :			22.2	16.7	65.5	532
Trešdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzeņu ragū		160 gr. (+/- 10%)	2.5	9.9	12.6	151
Cūkgaļas šņicele (pārt. alerģ.)		60 gr. (+/- 10%)	8.5	11.5	10.6	180
Kolrābju salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1.0	2.5	2.2	36
Rīsu galete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Kiršu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	22.9	95
Kopā :			13.5	24.2	59.6	565
Piektdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 alerģēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	89.3	104.9	354.9	2891

Sastādīja

Apstiprinu