

## IRG Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

|                                               |      | Mainoties                           | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas |
|-----------------------------------------------|------|-------------------------------------|-------------|------------|----------|
| <b>Pirmdiena</b>                              | 8    | Svars                               |             |            |          |
|                                               |      | Uzturvērtības porcijā               |             |            |          |
|                                               |      | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |            |          |
| Vārīti makaroni (celiakija)                   |      | 120 gr. (+/- 10%)                   | 3.0         | 2.0        | 36.6 178 |
| Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)         |      | 100 gr. (+/- 10%)                   | 11.6        | 16.9       | 2.4 208  |
| Kīnas kāposti ar puraviem un eļļu             |      | 50 gr. (+/- 10%)                    | 1.9         | 2.1        | 1.5 34   |
| Rīsu galete                                   |      | 7 gr. (+/- 10%)                     | 0.6         | 0.1        | 5.6 52   |
| Cidoniju dzēriens                             |      | 150 gr. (+/- 10%)                   | 0.0         | 0.0        | 13.0 53  |
| <b>Kopā :</b>                                 |      |                                     | 17.2        | 21.2       | 59.2 524 |
| <b>Otrdiena</b>                               | 8    | Svars                               |             |            |          |
|                                               |      | Uzturvērtības porcijā               |             |            |          |
|                                               |      | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |            |          |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu I    | *A07 | 250 gr. (+/- 10%)                   | 12.0        | 17.6       | 22.6 299 |
| Marinētu kabaču salāti ar eļļu                |      | 70 gr. (+/- 10%)                    | 0.4         | 10.2       | 2.9 105  |
| Rīsu galete                                   |      | 7 gr. (+/- 10%)                     | 0.6         | 0.1        | 5.6 52   |
| Dzēriens dzērveņu                             |      | 200 gr. (+/- 10%)                   | 0.0         | 0.0        | 24.8 99  |
| <b>Kopā :</b>                                 |      |                                     | 13.0        | 27.9       | 56.0 555 |
| <b>Trešdiena</b>                              | 8    | Svars                               |             |            |          |
|                                               |      | Uzturvērtības porcijā               |             |            |          |
|                                               |      | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |            |          |
| Vārīti griķi                                  |      | 120 gr. (+/- 10%)                   | 4.3         | 0.9        | 41.4 191 |
| Cūkgaļas kotlete (pārt. alerģ.)               |      | 60 gr. (+/- 10%)                    | 8.8         | 10.8       | 3.6 147  |
| Piena mērce (celiakija)                       | *A07 | 50 gr. (+/- 10%)                    | 1.3         | 3.3        | 5.1 56   |
| Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar eļļu       | *A09 | 60 gr. (+/- 10%)                    | 0.5         | 6.2        | 3.0 70   |
| Rīsu galete                                   |      | 7 gr. (+/- 10%)                     | 0.6         | 0.1        | 5.6 52   |
| Apelsīnu dzēriens                             |      | 150 gr. (+/- 10%)                   | 0.1         | 0.0        | 21.0 84  |
| <b>Kopā :</b>                                 |      |                                     | 15.6        | 21.3       | 79.7 599 |
| <b>Ceturtdiena</b>                            | 8    | Svars                               |             |            |          |
|                                               |      | Uzturvērtības porcijā               |             |            |          |
|                                               |      | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |            |          |
| Kartupeļi ar malto gaļu                       |      | 230 gr. (+/- 10%)                   | 12.2        | 15.8       | 30.6 318 |
| Biešu, zirnīšu salāti ar eļļu                 |      | 80 gr. (+/- 10%)                    | 1.6         | 8.1        | 6.1 104  |
| Rīsu galete                                   |      | 7 gr. (+/- 10%)                     | 0.6         | 0.1        | 5.6 52   |
| Upēņu morss                                   |      | 200 gr. (+/- 10%)                   | 0.2         | 0.0        | 13.6 62  |
| <b>Kopā :</b>                                 |      |                                     | 14.6        | 24.1       | 55.9 536 |
| <b>Piektdiena</b>                             | 8    | Svars                               |             |            |          |
|                                               |      | Uzturvērtības porcijā               |             |            |          |
|                                               |      | Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |             |            |          |
| Vārīti rīsi                                   |      | 120 gr. (+/- 10%)                   | 2.7         | 0.2        | 30.8 136 |
| Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)    |      | 100 gr. (+/- 10%)                   | 14.6        | 12.3       | 6.0 193  |
| Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām un eļļu |      | 80 gr. (+/- 10%)                    | 1.7         | 6.4        | 5.9 88   |
| Rīsu galete                                   |      | 7 gr. (+/- 10%)                     | 0.6         | 0.1        | 5.6 52   |
| Rabarberu dzēriens                            |      | 150 gr. (+/- 10%)                   | 0.1         | 0.0        | 11.2 46  |
| <b>Kopā :</b>                                 |      |                                     | 19.8        | 19.0       | 59.5 515 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alerģēnus

|       | Ol.balt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|----------|---------|------------|---------|
| MK172 | 0 - 0    | 0 - 0   | 0 - 0      | 0 - 0   |
| Kartē | 80.1     | 113.6   | 310.2      | 2728    |

Sastādīja

Apstiprinu