



Ēdienkarte

IRG

Babītes vidusskolas alergijas ēdienkarte

No 14-dec-20

Līdz 18-dec-20

		Mainības	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	11.4	16.8	1.6	203
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.8	4.9	3.4	61
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Jānogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.7	58
Kopā:			16.8	22.7	59.7	534
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Vistas gaļas kotlete (pārt. alerģ.)		65 gr. (+/- 10%)	10.4	11.3	2.5	154
Baltā mērce ar dillēm (pārt. alerģ.)	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1.0	4.5	10.0	86
Biešu ābolu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.5	6.2	9.9	97
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	9.8	40
Kopā:			16.2	22.5	63.2	575
Trešdiena		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vārīti makaroni (celiakija)		120 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	36.6	178
Gulaša mērce (pārt. alerģ.)		100 gr. (+/- 10%)	9.8	14.9	14.6	231
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.0	29
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Cidoniju dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	13.0	53
Kopā:			14.0	19.1	71.8	544
Ceturtdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Mājas sautējums ar vistas gaļu		250 gr. (+/- 10%)	12.9	14.4	27.5	294
Burkānu salāti ar zaļumiem un eļļu		80 gr. (+/- 10%)	0.8	3.4	3.7	49
Rīsu gaļete		14 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	11.2	103
Dzērvenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	28.4	112
Kopā:			14.9	18.0	70.8	558
Piektdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Plovs ar cūkgaļu		230 gr. (+/- 10%)	11.9	17.6	47.8	398
Balto redīsu- burkānu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	4.4	3.4	56
Rīsu gaļete		7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6	52
Upēņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.5	0.2	16.7	67
Kopā:			13.7	22.3	73.5	572

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

MK172
Kartē

Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
75.6	104.6	339.2	2782

Sastādīja

Apstiprinu