

Ēdienkarte**3.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****13.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 87%							
K-354/1	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.96	14.49	3.55	176.70
K-704	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				18.26	24.27	81.93	623.55
Cits 13%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				24.26	28.27	90.93	719.55
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 100.6 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

14.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/1	Svaigu kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.73	2.56	2.87	35.09
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				24.67	28.96	94.50	724.92
KOPĀ: 100%				24.67	28.96	94.50	724.92
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 89.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

15.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 85%							
K-403/1	Cūkgaļas-dārzeņu sautēj/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	12.18	15.96	26.64	297.17
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-862/1	Jogurta krēms/ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				15.51	22.84	67.67	522.38
Cits 15%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				21.51	26.84	76.67	618.38
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 265 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-161/	Dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.49	2.51	2.12	33.03
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				21.54	23.55	90.15	665.24
KOPĀ: 100%				21.54	23.55	90.15	665.24
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 66 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 34 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 85%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				16.43	19.19	78.90	562.12
Cits 15%							
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				22.43	23.19	87.90	658.12
Pievienotais sāls 1.3 grami Dārzeņi 106.8 grami							
Pievienotais cukurs 0.5 grami Gaļa, zivs 40 grami Piena produkti 213 grami							
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 230 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<u>VIDĒJI:</u>				22.88	26.16	88.03	677.24
<u>KOPĀ:</u>				114.41	130.81	440.15	3386.21
Pievienotais sāls 6.8 grami Dārzeņi 591.1 grami							
Pievienotais cukurs 12 grami Gaļa, zivs 246 grami Piena produkti 733 grami							
Augļi un ogas 134.5 grami Kartupeļi 515 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**3.nedēļa 5-9.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****13.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 90%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.59	33.00	106.85	835.08
Cits 10%							
K-928/1	Skolas piens 5-9klasei <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				30.59	37.00	115.85	931.08
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeni 134.1 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

14.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				28.26	32.04	115.31	845.34
KOPĀ: 100%				28.26	32.04	115.31	845.34
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 117.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0.8 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū piegādē un pieejamību tirgū!

15.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-403/2	Cūkgaļas- dārzeņu sautējums/ krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	300/30	16.65	22.77	40.38	430.60
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-862	Jogurta krēms <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-928/1	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				27.15	37.44	104.21	841.13
KOPĀ: 100%				27.15	37.44	104.21	841.13
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 295 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 188 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				25.10	27.22	115.46	815.02
KOPĀ: 100%				25.10	27.22	115.46	815.02
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeņi 168 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Gaļa, zivs 69 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))</i>	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-928/1	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				27.44	28.43	109.77	815.73
KOPĀ: 100%				27.44	28.43	109.77	815.73
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.71	32.43	112.12	849.66
KOPĀ:				138.54	162.13	560.60	4248.30
Pievienotais sāls 8.25 grami		Dārzeni 792.35 grami					
Pievienotais cukurs 16.3 grami		Gaļa, zivs 277 grami		Piena produkti 783 grami			
Augļi un ogas 135.8 grami		Kartupeļi 698.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**3.nedēļa 10-12.klasei****kompl.pusdienas/Pavasara sezona****13.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	8.09	14.50	4.09	179.64
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				30.59	37.00	115.85	931.08
KOPĀ: 100%				30.59	37.00	115.85	931.08
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 134.1 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

14.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.76	17.46	12.46	259.69
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-200/2	Svaigu kāpostu-tomātu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				29.82	32.40	123.95	886.50
KOPĀ: 100%				29.82	32.40	123.95	886.50
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 117.25 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 0.8 grami		Kartupeļi 62.5 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-403/2	Cūkgaļas- dārzeņu sautējums/ krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.65	22.77	40.38	430.60
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
				21.15	33.44	111.71	811.13
KOPĀ: 100%				21.15	33.44	111.71	811.13
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 95 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 188 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

16.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-472	Vistas gaļas bumbiņas krējuma mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70/50	12.09	13.46	12.66	220.71
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-161/2	Dārzeņu salāti ar eļļu.	1	70	0.69	3.51	3.01	46.41
K-922	Rabarberu kompots	1	200	0.20	0.03	5.47	24.25
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				25.75	27.78	122.49	851.30
KOPĀ: 100%				25.75	27.78	122.49	851.30
Pievienotais sāls 2.05 grami		Dārzeņi 168 grami					
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Gaļa, zivs 69 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

17.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-104/2	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.09	1.67	4.61	39.97
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.44	28.48	117.17	850.83

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		28.44	28.48	117.17	850.83
Pievienotais sāls 1.75 grami	Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 0.8 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 218 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.15	31.82	118.23	866.17
KOPĀ:			135.75	159.10	591.17	4330.84
Pievienotais sāls 8.45 grami	Dārzeni 792.35 grami					
Pievienotais cukurs 16.3 grami	Gaļa, zivs 277 grami	Piena produkti 583 grami				
Augļi un ogas 135.8 grami	Kartupeļi 748.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte**3.nedēļa/Pavasara sezona B.Launags****13.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-807	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.91	9.08	17.33	195.17
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				12.96	12.89	43.26	341.51
KOPĀ: 100%				12.96	12.89	43.26	341.51
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 56 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

14.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.93	305.44
KOPĀ: 100%				8.88	3.34	59.93	305.44
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

15.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-59	Dubultā apceptā maize olā ar ievārijumu <i>(Maize- tosteru (*A01), Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	1gb	6.20	10.10	32.26	258.82
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.20	14.10	41.26	354.82
KOPĀ: 100%				12.20	14.10	41.26	354.82
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

16.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-818	Biezpiena sierīņš <i>(Biezpiena sierīņš (*A 07;08))</i>	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				11.89	18.43	30.04	333.11
KOPĀ: 100%				11.89	18.43	30.04	333.11
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 58 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-169/1	Rūjienas salāti <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	1.80	9.64	7.88	127.31
K-4/1	Sviestmaize ar desu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				7.40	17.58	28.64	305.16
KOPĀ: 100%				7.40	17.58	28.64	305.16
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.67	13.27	40.63	328.01
KOPĀ:				53.33	66.34	203.13	1640.04
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 27.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 415 grami			
Augļi un ogas 108 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 114 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa/Pavasara ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2