

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusdienas
/Pavasara sezona****27.05.2024**

<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 86%							
K-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
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
				20.34	21.76	80.68	586.63
Cits 14%							
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%				26.34	25.76	89.68	682.63
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

28.05.2024

<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-320/1	Aukstā biešu zupa ar olu/ <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03))</i>	1	200/10	4.67	3.28	10.31	90.61
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
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-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				25.12	25.33	80.94	656.37
KOPĀ: 100%				25.12	25.33	80.94	656.37
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 99.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 135 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

29.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				23.07	23.56	67.14	572.56
KOPĀ: 100%				23.07	23.56	67.14	572.56
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 132.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

30.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>)	1	80	7.14	15.24	4.44	184.02
K-704/1	Makaroni, vārīti_ (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>)	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (<i>Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS</i>)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.75	22.88	83.02	611.79
KOPĀ: 100%				18.75	22.88	83.02	611.79
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeni 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 108 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				23.32	24.38	80.19	630.84
KOPĀ:				93.28	97.53	320.78	2523.35
Pievienotais sāls 4.91 grami		Dārzeni 408.5 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 192 grami		Piena produkti 679 grami			
Augļi un ogas 236 grami		Kartupeļi 225 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1.nedēļa 5-9.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****27.05.2024**

<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 88%							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
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
				24.24	27.07	102.30	731.92
Cits 12%							
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%				30.24	31.07	111.30	827.92
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

28.05.2024

<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-320	Aukstā biešu zupa ar olu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03))</i>	1	250/20	7.34	5.33	13.73	133.74
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01))</i>	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.90	27.52	101.93	775.39
KOPĀ: 100%				28.90	27.52	101.93	775.39
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 127.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

29.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (<i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens (<i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				28.37	33.43	84.72	754.67
KOPĀ: 100%				28.37	33.43	84.72	754.67
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 183 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

30.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (<i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
K-704/2	Makaroni, vārīti (<i>Makaroni-pilngraudu (A*01)</i>)	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (<i>Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.26	29.32	107.24	794.28
KOPĀ: 100%				24.26	29.32	107.24	794.28
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				27.94	30.33	101.3	788.07
KOPĀ:				111.77	121.34	405.19	3152.26
Pievienotais sāls 6.26 grami		Dārzeni 556.3 grami					
Pievienotais cukurs 13.2 grami		Gaļa, zivs 215 grami		Piena produkti 746 grami			
Augļi un ogas 236.5 grami		Kartupeļi 300 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 5-9.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

1.nedēļa 10-12.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

27.05.2024

<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-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
P-703	Griķi, vārīti	1	200	12.22	2.82	67.68	322.42
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.62	31.85	113.52	851.10
KOPĀ: 100%				33.62	31.85	113.52	851.10
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

28.05.2024

<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-320	Aukstā biešu zupa ar olu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03))</i>	1	250/20	7.34	5.33	13.73	133.74
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				29.55	28.08	108.96	811.67
KOPĀ: 100%				29.55	28.08	108.96	811.67
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 127.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 180 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

29.05.2024

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-140	Redīsu (balto-sarkano)-gurķu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	1.41	4.09	2.46	52.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	250	7.50	5.00	11.25	120.00
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
				31.17	35.30	94.89	824.52
KOPĀ: 100%				31.17	35.30	94.89	824.52
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 199 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 290 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 300 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

30.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.96	29.20	114.04	816.86
KOPĀ: 100%				24.96	29.20	114.04	816.86
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.83	31.11	107.85	826.04
KOPĀ:				119.30	124.43	431.41	3304.15
Pievienotais sāls 7.21 grami		Dārzeni 572.3 grami					
Pievienotais cukurs 13.2 grami		Gaļa, zivs 215 grami		Piena produkti 800 grami			
Augļi un ogas 236.5 grami		Kartupeļi 350 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**1.nedēļa /Pavasara sezona B.Launags****27.05.2024**

<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-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
2001/1	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.00	14.66	49.37	377.97
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

28.05.2024

<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	38.63	213.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.63	303.94
KOPĀ: 100%							
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>							

29.05.2024

<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%							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				2.17	13.68	43.29	303.60
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 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!

30.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-4/1	Sviestmaize ar desu . (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-199	Dārzeņu plate (gurķ, redīsi, burkāni)	1	60	0.64	0.06	2.38	13.62
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.87	6.00	0.99	61.43
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				7.11	14.00	19.14	232.94
KOPĀ: 100%				7.11	14.00	19.14	232.94
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 60.3 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

31.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alerģēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-49	Tostermaize ar sieru un tomātiem (Maize- tosteru (*A01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	85	8.45	11.18	17.65	218.56
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-818	Biezpiena sieriņš (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	1	38	4.83	8.09	13.34	145.16
				13.35	19.27	37.63	388.92
KOPĀ: 100%				13.35	19.27	37.63	388.92
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 15 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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				8.7	12.99	41.81	321.47
KOPĀ:				43.51	64.95	209.06	1607.37
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 75.3 grami					
Pievienotais cukurs 35 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 225 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 108 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2