

Ēdienkarte**1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona_ ar skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

<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-305	Sakņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.48	25.84	84.34	667.55
KOPĀ: 100%				23.48	25.84	84.34	667.55
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.68	26.50	75.39	615.58
KOPĀ: 100%				17.68	26.50	75.39	615.58
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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-314	Pupiņu zupa/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
K-453/1	Dārzeņu-gaļas sautējums/krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77

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

K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				24.58	26.16	77.75	649.43
KOPĀ: 100%				24.58	26.16	77.75	649.43
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 164 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*AU1) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.42	26.74	94.05	706.58
KOPĀ: 100%				26.42	26.74	94.05	706.58
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 134 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	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
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.59	25.28	83.07	658.16

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

KOPĀ:	100%		22.59	25.28	83.07	658.16
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 109 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 208 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.95	26.1	82.92	659.46
KOPĀ:			114.75	130.52	414.60	3297.30
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeni 609 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 245 grami	Piena produkti 696 grami				
Augļi un ogas 333 grami	Kartupeļi 655 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

<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-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
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
				28.66	31.91	107.68	836.71
KOPĀ: 100%				28.66	31.91	107.68	836.71
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 168.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.74	28.33	103.96	759.86
KOPĀ: 100%				20.74	28.33	103.96	759.86
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-403/2	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.65	22.77	40.38	430.60
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
				34.38	34.87	116.71	919.69
KOPĀ: 100%				34.38	34.87	116.71	919.69
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 282 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 313 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.67	30.88	125.97	890.35
KOPĀ: 100%				32.67	30.88	125.97	890.35
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				28.21	32.47	110.44	857.07

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

KOPĀ:	100%		28.21	32.47	110.44	857.07
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeni 172.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 305 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.93	31.69	112.95	852.74
KOPĀ:			144.66	158.46	564.76	4263.68
Pievienotais sāls 7.35 grami	Dārzeni 850.8 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami	Gaļa, zivs 286 grami	Piena produkti 735 grami				
Augļi un ogas 333.5 grami	Kartupeļi 943 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte**10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****PIRMDIENA**

<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-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/2	Cūkgaļas plov/s	1	300	18.09	20.72	75.55	566.11
K-119/1	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	100	1.04	5.09	7.00	80.45
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</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
				32.21	37.50	123.88	968.02
KOPĀ: 100%				32.21	37.50	123.88	968.02
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 223.4 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti</i>	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-138	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	100	0.98	5.01	3.88	64.50
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849	Putukrējums <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				22.69	30.17	115.84	831.47
KOPĀ: 100%				22.69	30.17	115.84	831.47
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 102 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 255 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69

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

K-403/2	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	16.65	22.77	40.38	430.60
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
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
				34.38	34.87	116.71	919.69
KOPĀ: 100%				34.38	34.87	116.71	919.69
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 282 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 313 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				33.23	32.61	126.47	907.36
KOPĀ: 100%				33.23	32.61	126.47	907.36
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 181.3 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				29.27	32.72	116.24	886.47

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

KOPĀ:	100%		29.27	32.72	116.24	886.47
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 172.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			30.36	33.57	119.83	902.6
KOPĀ:			151.78	167.87	599.14	4513.01
Pievienotais sāls 7.9 grami	Dārzeni 961 grami					
Pievienotais cukurs 15.5 grami	Gaļa, zivs 296 grami	Piena produkti 735 grami				
Augļi un ogas 336 grami	Kartupeļi 1043 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte**Launags 3.nedeļa Rudens sezona****PIRMDIENA**

<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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.78	3.54	48.13	255.34
KOPĀ: 100%				7.78	3.54	48.13	255.34
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>							

OTRDIENA

<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 salds 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-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.00	14.66	49.37	377.97
KOPĀ: 100%				12.00	14.66	49.37	377.97
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>							

TREŠDIENA

<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-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.34	0.06	1.18	6.64
K-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				14.34	10.89	51.61	361.97
KOPĀ: 100%				14.34	10.89	51.61	361.97
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 31.04 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

CETURTDIENA

<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-1067	Biezās ābolu pankūkas/krējums <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*AUr), NPKS, Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/20	9.38	16.16	47.02	371.17
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				10.03	16.16	59.69	424.49
KOPĀ: 100%				10.03	16.16	59.69	424.49
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 68 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	6.22	6.68	25.50	187.01
K-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
				11.81	14.62	36.28	324.86
KOPĀ: 100%				11.81	14.62	36.28	324.86
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.19	11.97	49.02	348.93
KOPĀ:				55.96	59.87	245.08	1744.63
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 31.04 grami					
Pievienotais cukurs 52 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 419 grami			
Augļi un ogas 257 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			

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