

**Ēdienkarte****1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona****18.09.2023**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u>                                          | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                  |                     |                |                          |              |                   |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                  |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-305                                   | Sakņu zupa/skābs krējums<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>    | 1                   | 200/5          | 3.97                     | 5.00         | 13.95             | 115.65        |
| K-408                                   | Cūkgaļas plov                                                    | 1                   | 200            | 11.99                    | 14.14        | 50.09             | 379.20        |
| K-119                                   | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                             | 1                   | 50             | 0.51                     | 2.55         | 3.46              | 40.03         |
| K-906                                   | Kefīrs 2.0% /ūdens ar citronu<br><i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 200            | 6.10                     | 4.01         | 9.34              | 97.88         |
| K-40                                    | Graudu maize<br><i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>           | 1                   | 20             | 1.84                     | 1.24         | 8.40              | 52.40         |
| K-2105                                  | Auglis bumbieris/                                                | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.30         | 9.50              | 42.30         |
|                                         |                                                                  |                     |                | <b>24.81</b>             | <b>27.24</b> | <b>94.74</b>      | <b>727.46</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                  |                     |                | <b>24.81</b>             | <b>27.24</b> | <b>94.74</b>      | <b>727.46</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |                                                                  | Dārzeņi 147 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami             |                                                                  | Gaļa, zivs 47 grami |                | Piena produkti 205 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 111.4 grami               |                                                                  | Kartupeļi 60 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                  |                     |                |                          |              |                   |               |

**19.09.2023**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                                              | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                                               |                     |         |                           |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                                                                               |                     |         |                           |              |              |               |
| K-436                            | Gaļas tefteli siera mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) ) | 1                   | 80/50   | 14.28                     | 17.38        | 10.42        | 255.18        |
| K-736                            | Vārīti kuskuss putraini<br>(Kuskuss (*A01))                                                                                                   | 1                   | 150     | 2.66                      | 0.14         | 16.10        | 78.40         |
| K-111/1                          | Svaigu kāpostu-burkānu salāti/                                                                                                                | 1                   | 50      | 0.77                      | 2.55         | 3.42         | 37.95         |
| K-836/1                          | Ogu ķīselis/                                                                                                                                  | 1                   | 100     | 0.12                      | 0.02         | 10.21        | 41.51         |
| K-849                            | Putukrējums<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                                                                               | 1                   | 30      | 0.63                      | 8.75         | 4.70         | 100.11        |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                                                                                              | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                               | 1                   | 30      | 1.77                      | 0.27         | 14.70        | 68.40         |
|                                  |                                                                                                                                               |                     |         | <b>20.32</b>              | <b>29.12</b> | <b>59.85</b> | <b>583.20</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                                                                               |                     |         | <b>20.32</b>              | <b>29.12</b> | <b>59.85</b> | <b>583.20</b> |
| Pievienotais sāls 1 grami        |                                                                                                                                               | Dārzeņi 58 grami    |         |                           |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 10.5 grami   |                                                                                                                                               | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 65 grami   |              |              |               |
| Augļi un ogas 20 grami           |                                                                                                                                               | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                                               |                     |         |                           |              |              |               |

**20.09.2023**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                 | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                              |              |                |                  |              |                   |             |
| K-314                 | Pupiņu zupa/krējums<br><i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1            | 200/5          | 6.70             | 5.27         | 22.84             | 168.12      |

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

|                                  |                                                                     |                      |        |                          |       |       |        |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------------------------|-------|-------|--------|
| K-453/1                          | Rudens dārzeņu- gaļas sautēj/krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                    | 200/20 | 11.16                    | 16.99 | 21.01 | 283.77 |
| K-144/1                          | Marinēts gurķis                                                     | 1                    | 35     | 0.18                     | 0.00  | 1.09  | 5.08   |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                     | 1                    | 200    | 0.06                     | 0.03  | 14.58 | 59.40  |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                     | 1                    | 20     | 1.18                     | 0.18  | 9.80  | 45.60  |
| K-2103/                          | Auglis ābols                                                        | 1                    | 100    | 0.40                     | 0.80  | 9.80  | 48.00  |
|                                  |                                                                     |                      |        | 19.68                    | 23.27 | 79.12 | 609.97 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                     |                      |        | 19.68                    | 23.27 | 79.12 | 609.97 |
| Pievienotais sāls 1.1 grami      |                                                                     | Dārzeņi 165.26 grami |        |                          |       |       |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                     | Gaļa, zivs 47 grami  |        | Piena produkti 25 grami  |       |       |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                     | Kartupeļi 180 grami  |        | Siers, biezpiens 0 grami |       |       |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                     |                      |        |                          |       |       |        |

**21.09.2023**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                         | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <u>(Alergēni)</u>                |                                                                                          |                     |         |                          |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                          |                     |         |                          |              |              |               |
| K-316                            | Svaigu kāpostu zupa/krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                                | 1                   | 200/5   | 3.99                     | 5.03         | 11.73        | 104.47        |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.76                    | 17.46        | 12.46        | 259.69        |
| K-735                            | Vārītas pērļu grūbas<br>(Pērļu grūbas (*A 01))                                           | 1                   | 130     | 3.78                     | 1.19         | 37.26        | 174.85        |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )                  | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14         | 4.17         | 41.27         |
| K-160/                           | Dārzeņu salāti ar ķiploku                                                                | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55         | 3.66         | 38.25         |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                                          | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1/2                            | Rudzu maize/<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                          | 1                   | 15      | 0.88                     | 0.14         | 7.35         | 34.20         |
|                                  |                                                                                          |                     |         | <b>23.58</b>             | <b>28.51</b> | <b>93.13</b> | <b>718.73</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                          |                     |         | <b>23.58</b>             | <b>28.51</b> | <b>93.13</b> | <b>718.73</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami      |                                                                                          | Dārzeņi 134 grami   |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami      |                                                                                          | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 35 grami  |              |              |               |
| Augļi un ogas 2 grami            |                                                                                          | Kartupeļi 35 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |         |                          |              |              |               |

**22.09.2023**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <u>(Alergēni)</u>                       |                                                                                                         |                     |         |                           |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                         |                     |         |                           |              |              |               |
| K-341/1                                 | Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums/<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>                            | 1                   | 200/5   | 9.43                      | 12.75        | 18.15        | 227.86        |
| K-1001                                  | Biezpiens ar krējumu un lociņiem<br><i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1                   | 80/20/3 | 15.02                     | 4.40         | 2.26         | 109.68        |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti_                                                                                      | 1                   | 150     | 3.00                      | 0.15         | 22.20        | 105.30        |
| K-105/1                                 | Svaigu gurķu-tomātu salāti/                                                                             | 1                   | 50      | 0.45                      | 2.56         | 1.51         | 30.89         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens                                                                                         | 1                   | 200     | 0.00                      | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                  | 1                   | 20      | 1.18                      | 0.18         | 9.80         | 45.60         |
|                                         |                                                                                                         |                     |         | <b>29.08</b>              | <b>20.04</b> | <b>70.42</b> | <b>585.33</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                         |                     |         | <b>29.08</b>              | <b>20.04</b> | <b>70.42</b> | <b>585.33</b> |
| Pievienotais sāls 1.5 grami             |                                                                                                         | Dārzeņi 87 grami    |         |                           |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |                                                                                                         | Gaļa, zivs 36 grami |         | Piena produkti 25 grami   |              |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                         | Kartupeļi 250 grami |         | Siers, biezpiens 80 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                         |                     |         |                           |              |              |               |

**Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu**

**piegādē un pieejamību tirgū!**

Garais pasūtīj. 1-4.klase 3.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte****5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona****18.09.2023**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <u>(Alerģēni)</u>                       |                                                         |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                         |                     |         |                          |              |               |               |
| K-305/1                                 | Sakņu zupa/skābs krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/10  | 5.22                     | 7.41         | 17.33         | 155.41        |
| K-408/1                                 | Cūkgaļas plovš                                          | 1                   | 250     | 15.02                    | 16.92        | 62.69         | 467.69        |
| K-119                                   | Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/                    | 1                   | 50      | 0.51                     | 2.55         | 3.46          | 40.03         |
| K-906/1                                 | Kefīrs 2%/ūdens ar citronu<br>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )  | 1                   | 200     | 6.09                     | 4.01         | 9.30          | 97.65         |
| K-40                                    | Graudu maize<br>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )         | 1                   | 20      | 1.84                     | 1.24         | 8.40          | 52.40         |
| K-2105                                  | Auglis bumbieris/                                       | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.30         | 9.50          | 42.30         |
|                                         |                                                         |                     |         | <b>29.08</b>             | <b>32.43</b> | <b>110.68</b> | <b>855.48</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                         |                     |         | <b>29.08</b>             | <b>32.43</b> | <b>110.68</b> | <b>855.48</b> |
| Pievienotais sāls 1.6 grami             |                                                         | Dārzeņi 170.5 grami |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami             |                                                         | Gaļa, zivs 60 grami |         | Piena produkti 210 grami |              |               |               |
| Augļi un ogas 110 grami                 |                                                         | Kartupeļi 75 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                         |                     |         |                          |              |               |               |

**19.09.2023**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                                                                     | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <u>(Alerģēni)</u>                       |                                                                                                                                                      |                     |         |                           |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                                                                      |                     |         |                           |              |              |               |
| K-436                                   | Gaļas tefteli siera mērcē<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 80/50   | 14.28                     | 19.38        | 10.42        | 273.18        |
| K-736                                   | Vārīti kuskuss putraini<br><i>(Kuskuss (*A01))</i>                                                                                                   | 1                   | 200     | 5.32                      | 0.28         | 32.20        | 156.80        |
| K-111/2                                 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti                                                                                                                        | 1                   | 80      | 1.23                      | 3.58         | 5.49         | 56.30         |
| K-836                                   | Ogu ķīselis                                                                                                                                          | 1                   | 150     | 0.18                      | 0.04         | 12.24        | 49.97         |
| K-849                                   | Putukrējums<br><i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>                                                                                               | 1                   | 30      | 0.63                      | 8.75         | 4.70         | 100.11        |
| K-980                                   | Ūdens ar citronu                                                                                                                                     | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01         | 0.30         | 1.65          |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                                                                | 1                   | 40      | 2.36                      | 0.36         | 19.60        | 91.20         |
|                                         |                                                                                                                                                      |                     |         | <b>24.09</b>              | <b>32.40</b> | <b>84.95</b> | <b>729.21</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                                                      |                     |         | <b>24.09</b>              | <b>32.40</b> | <b>84.95</b> | <b>729.21</b> |
| Pievienotais sāls 1.4 grami             |                                                                                                                                                      | Dārzeņi 86.6 grami  |         |                           |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 10.8 grami          |                                                                                                                                                      | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 65 grami   |              |              |               |
| Augļi un ogas 25 grami                  |                                                                                                                                                      | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                                                      |                     |         |                           |              |              |               |

**20.09.2023**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                    | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                                 |              |                |                  |              |                   |             |
| K-314/1               | Pupiņu zupa ar krējumu<br><i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1            | 250/10         | 9.71             | 7.83         | 34.63             | 251.69      |

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

|                                  |                                                                    |                     |        |                          |       |        |        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|--------------------------|-------|--------|--------|
| K-453                            | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj./krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 250/30 | 14.12                    | 22.76 | 26.46  | 369.67 |
| K-144/1                          | Marinēts gurķis                                                    | 1                   | 50     | 0.25                     | 0.00  | 1.50   | 7.00   |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                    | 1                   | 200    | 0.06                     | 0.03  | 14.58  | 59.40  |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(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  |
|                                  |                                                                    |                     |        | 26.31                    | 31.69 | 101.67 | 804.16 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                    |                     |        | 26.31                    | 31.69 | 101.67 | 804.16 |
| Pievienotais sāls 1.4 grami      |                                                                    | Dārzeņi 223 grami   |        |                          |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                    | Gaļa, zivs 60 grami |        | Piena produkti 40 grami  |       |        |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                    | Kartupeļi 250 grami |        | Siers, biezpiens 0 grami |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                    |                     |        |                          |       |        |        |

**21.09.2023**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                         | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <u>(Alergēni)</u>                       |                                                                                          |                     |         |                          |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                          |                     |         |                          |              |               |               |
| K-316/1                                 | Svaigu kāpostu zupa/krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                               | 1                   | 250/10  | 5.20                     | 7.45         | 14.56         | 142.84        |
| K-402                                   | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.86                    | 19.74        | 12.46         | 280.73        |
| K-735                                   | Vārītas pērļu grūbas<br>(Pērļu grūbas (*A 01))                                           | 1                   | 150     | 4.34                     | 1.36         | 42.78         | 200.76        |
| K-552                                   | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )                  | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14         | 4.17          | 41.27         |
| K-160/                                  | Dārzeņu salāti ar ķiploku                                                                | 1                   | 50      | 0.86                     | 2.55         | 3.66          | 38.25         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens                                                                          | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-1                                     | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                           | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                         |                                                                                          |                     |         | <b>26.34</b>             | <b>33.51</b> | <b>108.83</b> | <b>838.25</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                          |                     |         | <b>26.34</b>             | <b>33.51</b> | <b>108.83</b> | <b>838.25</b> |
| Pievienotais sāls 1.7 grami             |                                                                                          | Dārzeņi 154 grami   |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 1 grami             |                                                                                          | Gaļa, zivs 63 grami |         | Piena produkti 40 grami  |              |               |               |
| Augļi un ogas 2 grami                   |                                                                                          | Kartupeļi 45 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                          |                     |         |                          |              |               |               |

**22.09.2023**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <u>(Alergēni)</u>                       |                                                                                                         |                     |         |                           |              |              |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                         |                     |         |                           |              |              |               |
| K-341                                   | Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>                             | 1                   | 250/10  | 11.82                     | 15.64        | 22.73        | 282.96        |
| K-1001                                  | Biezpiens ar krējumu un lociņiem<br><i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1                   | 80/20/3 | 15.02                     | 4.40         | 2.26         | 109.68        |
| K-701                                   | Kartupeļi, vārīti                                                                                       | 1                   | 200     | 4.10                      | 0.21         | 30.34        | 143.91        |
| K-105/1                                 | Svaigu gurķu-tomātu salāti/                                                                             | 1                   | 50      | 0.45                      | 2.56         | 1.51         | 30.89         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens                                                                                         | 1                   | 200     | 0.00                      | 0.00         | 16.50        | 66.00         |
| K-1                                     | Rudzu maize<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                   | 1                   | 30      | 1.77                      | 0.27         | 14.70        | 68.40         |
|                                         |                                                                                                         |                     |         | <b>33.16</b>              | <b>23.08</b> | <b>88.04</b> | <b>701.84</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                         |                     |         | <b>33.16</b>              | <b>23.08</b> | <b>88.04</b> | <b>701.84</b> |
| Pievienotais sāls 1.8 grami             |                                                                                                         | Dārzeņi 97 grami    |         |                           |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |                                                                                                         | Gaļa, zivs 45 grami |         | Piena produkti 30 grami   |              |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                         | Kartupeļi 325 grami |         | Siers, biezpiens 80 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                         |                     |         |                           |              |              |               |

**Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu**

**piegādē un pieejamību tirgū!**

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte****10-12klasei 3.nedēļa Rudens sezona****18.09.2023**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                   | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-305/1                                 | Sakņu zupa/skābs krējums_<br><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            | 15.10                    | 16.92        | 63.07             | 469.33        |
| K-119/1                                 | Burkānu-svaigu gurķu salāti                                    | 1                   | 100            | 1.04                     | 5.09         | 7.00              | 80.45         |
| K-906/1                                 | Kefīrs 2% /ūdens ar citronu<br><i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )</i> | 1                   | 200            | 6.09                     | 4.01         | 9.30              | 97.65         |
| K-40                                    | Graudu maize<br><i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) )</i>         | 1                   | 40             | 3.68                     | 2.48         | 16.80             | 104.80        |
| K-2105                                  | Auglis bumbieris                                               | 1                   | 100            | 0.40                     | 0.30         | 9.50              | 42.30         |
|                                         |                                                                |                     |                | <b>31.53</b>             | <b>36.21</b> | <b>123.00</b>     | <b>949.94</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                |                     |                | <b>31.53</b>             | <b>36.21</b> | <b>123.00</b>     | <b>949.94</b> |
| Pievienotais sāls 1.6 grami             |                                                                | Dārzeni 218.5 grami |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 2 grami             |                                                                | Gaļa, zivs 60 grami |                | Piena produkti 210 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 110 grami                 |                                                                | Kartupeļi 75 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                |                     |                |                          |              |                   |               |

**19.09.2023**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                                              | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                                               |                     |         |                           |       |            |        |
| Pusdienas                        |                                                                                                                                               | 100%                |         |                           |       |            |        |
| K-436                            | Gaļas tefteli siera mērcē<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) ) | 1                   | 80/50   | 14.28                     | 19.38 | 10.42      | 273.18 |
| K-736                            | Vārīti kuskuss putraini<br>(Kuskuss (*A01))                                                                                                   | 1                   | 200     | 5.32                      | 0.28  | 32.20      | 156.80 |
| K-111                            | Svaigu kāpostu-burkānu salāti                                                                                                                 | 1                   | 100     | 1.55                      | 4.09  | 6.89       | 67.12  |
| K-836                            | Ogu ķīselis                                                                                                                                   | 1                   | 150     | 0.18                      | 0.04  | 12.24      | 49.97  |
| K-849                            | Putukrējums<br>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )                                                                                               | 1                   | 30      | 0.63                      | 8.75  | 4.70       | 100.11 |
| K-980                            | Ūdens ar citronu                                                                                                                              | 1                   | 200     | 0.09                      | 0.01  | 0.30       | 1.65   |
| K-1/1                            | Rudzu maize /<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                                                                              | 1                   | 40      | 2.36                      | 0.36  | 19.60      | 91.20  |
|                                  |                                                                                                                                               |                     |         | 24.41                     | 32.91 | 86.35      | 740.03 |
| KOPĀ:                            |                                                                                                                                               | 100%                |         | 24.41                     | 32.91 | 86.35      | 740.03 |
| Pievienotais sāls 1.4 grami      |                                                                                                                                               | Dārzeni 106 grami   |         |                           |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 11 grami     |                                                                                                                                               | Gaļa, zivs 50 grami |         | Piena produkti 65 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 25 grami           |                                                                                                                                               | Kartupeļi 0 grami   |         | Siers, biezpiens 10 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                                               |                     |         |                           |       |            |        |

**20.09.2023**

| <u>Ēdienr.</u>        | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                             | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| <b>Pusdienas 100%</b> |                                                                          |              |                |                  |              |                   |             |
| K-314/1               | Pupiņu zupa ar krējumu<br>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1            | 250/10         | 9.71             | 7.83         | 34.63             | 251.69      |

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

|                                  |                                                                    |                     |        |                          |       |        |        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|--------------------------|-------|--------|--------|
| K-453/2                          | Rudens dārzeņu-gaļas sautēj./krējums<br>(Krējums skābs 20%(*A 07)) | 1                   | 300/30 | 14.99                    | 23.83 | 31.53  | 403.52 |
| K-144                            | Marinēts gurķis_                                                   | 1                   | 100    | 0.50                     | 0.00  | 3.00   | 14.00  |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                    | 1                   | 200    | 0.06                     | 0.03  | 14.58  | 59.40  |
| K-1/1                            | Rudzu maize /<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                   | 1                   | 40     | 2.36                     | 0.36  | 19.60  | 91.20  |
| K-2103/                          | Auglis ābols                                                       | 1                   | 100    | 0.40                     | 0.80  | 9.80   | 48.00  |
|                                  |                                                                    |                     |        | 28.02                    | 32.85 | 113.14 | 867.81 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                    |                     |        | 28.02                    | 32.85 | 113.14 | 867.81 |
| Pievienotais sāls 1.8 grami      |                                                                    | Dārzeni 296 grami   |        |                          |       |        |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                    | Gaļa, zivs 60 grami |        | Piena produkti 40 grami  |       |        |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                    | Kartupeļi 275 grami |        | Siers, biezpiens 0 grami |       |        |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                    |                     |        |                          |       |        |        |

**21.09.2023**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alergēni)                                                           | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Pusdienas 100%</b>            |                                                                                          |                     |         |                          |              |               |               |
| K-316/1                          | Svaigu kāpostu zupa/krējums_<br>(Krējums skābs 20%(*A 07))                               | 1                   | 250/10  | 5.20                     | 7.45         | 14.56         | 142.84        |
| K-402                            | Cūkgaļas kotlete<br>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01)) | 1                   | 70      | 12.86                    | 19.74        | 12.46         | 280.73        |
| K-735/2                          | Vārītas pērļu grūbas<br>(Pērļu grūbas (*A 01))                                           | 1                   | 170     | 5.04                     | 1.58         | 49.68         | 233.14        |
| K-552                            | Piena mērce<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )                  | 1                   | 50      | 1.31                     | 2.14         | 4.17          | 41.27         |
| K-160/1                          | Dārzeņu salāti ar ķiploku                                                                | 1                   | 80      | 1.36                     | 4.08         | 5.76          | 60.96         |
| K-940                            | Sīrupa dzēriens                                                                          | 1                   | 200     | 0.00                     | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-1                              | Rudzu maize<br>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))                                           | 1                   | 30      | 1.77                     | 0.27         | 14.70         | 68.40         |
|                                  |                                                                                          |                     |         | <b>27.54</b>             | <b>35.26</b> | <b>117.83</b> | <b>893.34</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |                                                                                          |                     |         | <b>27.54</b>             | <b>35.26</b> | <b>117.83</b> | <b>893.34</b> |
| Pievienotais sāls 1.9 grami      |                                                                                          | Dārzeni 181.3 grami |         |                          |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 1.5 grami    |                                                                                          | Gaļa, zivs 63 grami |         | Piena produkti 40 grami  |              |               |               |
| Augļi un ogas 4 grami            |                                                                                          | Kartupeļi 45 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |               |               |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                          |                     |         |                          |              |               |               |

**22.09.2023**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                        | P.sk.               | Gat.sv.  | Olbaltumi                  | Tauki        | Ogļhidrāti    | Kcal          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|----------------------------|--------------|---------------|---------------|
| <i>(Alergēni)</i>                       |                                                                                                         |                     |          |                            |              |               |               |
| <b>Pusdienas 100%</b>                   |                                                                                                         |                     |          |                            |              |               |               |
| K-341                                   | Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums<br><i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>                             | 1                   | 250/10   | 10.93                      | 14.58        | 22.73         | 269.90        |
| K-1001/1                                | Biezpiens ar krējumu un lociņiem<br><i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1                   | 100/30/5 | 18.90                      | 6.50         | 2.94          | 147.00        |
| P-701                                   | Kartupeļi, vārīti                                                                                       | 1                   | 250      | 5.10                       | 0.26         | 37.74         | 179.01        |
| K-105                                   | Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu                                                                      | 1                   | 100      | 0.86                       | 6.12         | 2.89          | 69.95         |
| K-940                                   | Sīrupa dzēriens                                                                                         | 1                   | 200      | 0.00                       | 0.00         | 16.50         | 66.00         |
| K-1/1                                   | Rudzu maize /<br><i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>                                                 | 1                   | 40       | 2.36                       | 0.36         | 19.60         | 91.20         |
|                                         |                                                                                                         |                     |          | <b>38.15</b>               | <b>27.82</b> | <b>102.40</b> | <b>823.06</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                         |                     |          | <b>38.15</b>               | <b>27.82</b> | <b>102.40</b> | <b>823.06</b> |
| Pievienotais sāls 1.85 grami            |                                                                                                         | Dārzeņi 145 grami   |          |                            |              |               |               |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |                                                                                                         | Gaļa, zivs 40 grami |          | Piena produkti 40 grami    |              |               |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                         | Kartupeļi 375 grami |          | Siers, biezpiens 100 grami |              |               |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                         |                     |          |                            |              |               |               |

**Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu**

**piegādē un pieejamību tirgū!**

Garais pasūtīj. 10-12klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

Launags 3.nedeļa Rudens sezona

18.09.2023

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                             | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                              |                    |         |                          |       |            |        |
| Launags                          |                                                              | 100%               |         |                          |       |            |        |
| K-1021                           | Kellogs saldās pārslas ar pienu<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS) | 1                  | 40/150  | 7.38                     | 3.24  | 38.93      | 214.54 |
| K-2107                           | Auglis arbūzs                                                | 1                  | 150     | 1.05                     | 0.30  | 13.20      | 59.70  |
|                                  |                                                              |                    |         | 8.43                     | 3.54  | 52.13      | 274.24 |
| KOPĀ:                            |                                                              | 100%               |         | 8.43                     | 3.54  | 52.13      | 274.24 |
| Pievienotais sāls 0 grami        |                                                              | Dārzeņi 0 grami    |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                              | Gaļa, zivs 0 grami |         | Piena produkti 150 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 150 grami          |                                                              | Kartupeļi 0 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                              |                    |         |                          |       |            |        |

19.09.2023

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                           | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                            |                    |         |                           |       |            |        |
| Launags                          |                                                                                                            | 100%               |         |                           |       |            |        |
| K-828                            | Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci<br>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) ) | 1                  | 100/30  | 9.95                      | 10.85 | 18.45      | 211.67 |
| 2001/1                           | Cepumi/<br>(Cepumi (*A 01;03;07))                                                                          | 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        |                                                                                                            | Dārzeņi 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 |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                                            |                    |         |                           |       |            |        |

20.09.2023

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                                        | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                                         |                     |         |                           |       |            |        |
| Launags                          |                                                                                                                         | 100%                |         |                           |       |            |        |
| K-707                            | Makaroni ar sviestu un sieru<br>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) ) | 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 augļu                                                                                                              | 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      |                                                                                                                         | Dārzeņi 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 |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                                                         |                     |         |                           |       |            |        |

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

21.09.2023

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                                                                                    | <u>P.sk.</u>       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |                                                                                                                                                 |                    |                |                          |              |                   |               |
| K-1067                                  | Biezās ābolu pankūkas/krējums<br><i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*AU/), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1                  | 150/20         | 9.38                     | 16.16        | 47.12             | 371.65        |
| K-933                                   | Tēja ar cukuru                                                                                                                                  | 1                  | 200            | 0.01                     | 0.00         | 4.99              | 20.04         |
| K-2110                                  | Auglis nektarīns/persiks                                                                                                                        | 1                  | 100            | 0.90                     | 0.10         | 9.50              | 42.50         |
|                                         |                                                                                                                                                 |                    |                | <b>10.29</b>             | <b>16.26</b> | <b>61.61</b>      | <b>434.19</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                                                 |                    |                | <b>10.29</b>             | <b>16.26</b> | <b>61.61</b>      | <b>434.19</b> |
| Pievienotais sāls 0.05 gramī            |                                                                                                                                                 | Dārzeni 0 gramī    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 13 gramī            |                                                                                                                                                 | Gaļa, zivs 0 gramī |                | Piena produkti 68 gramī  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 152 gramī                 |                                                                                                                                                 | Kartupeļi 0 gramī  |                | Siers, biezpiens 0 gramī |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> |                                                                                                                                                 |                    |                |                          |              |                   |               |

22.09.2023

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                                                               | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|----------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |                                                                                                                            |                     |                |                           |              |                   |                |
| K-321                                   | Piena-rīsu zupa<br><i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A 07))</i>                                                   | 1                   | 250            | 5.93                      | 7.48         | 25.87             | 194.53         |
| K-4/1                                   | Sviestmaize ar desu .<br><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         |
| K-2100/1                                | Auglis banāns                                                                                                              | 1                   | 100            | 1.50                      | 0.10         | 21.00             | 90.90          |
|                                         |                                                                                                                            |                     |                | <b>13.02</b>              | <b>15.52</b> | <b>57.65</b>      | <b>423.28</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                            |                     |                | <b>13.02</b>              | <b>15.52</b> | <b>57.65</b>      | <b>423.28</b>  |
| Pievienotais sāls 0.6 grami             |                                                                                                                            | Dārzeni 0 grami     |                |                           |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 4 grami             |                                                                                                                            | Gaļa, zivs 30 grami |                | Piena produkti 169 grami  |              |                   |                |
| Augļi un ogas 100 grami                 |                                                                                                                            | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 0 grami  |              |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> |                                                                                                                            |                     |                |                           |              |                   |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |                                                                                                                            |                     |                | <b>11.62</b>              | <b>12.17</b> | <b>54.47</b>      | <b>374.33</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                                                                            |                     |                | <b>58.08</b>              | <b>60.87</b> | <b>272.37</b>     | <b>1871.65</b> |
| Pievienotais sāls 0.95 grami            |                                                                                                                            | Dārzeni 31.04 grami |                |                           |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 52 grami            |                                                                                                                            | Gaļa, zivs 30 grami |                | Piena produkti 419 grami  |              |                   |                |
| Augļi un ogas 427 grami                 |                                                                                                                            | Kartupeļi 0 grami   |                | Siers, biezpiens 80 grami |              |                   |                |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Launags 3.nedeļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2