

Ēdienkarte**1-4.klase 4.nedēļa Rudens sezona****25.09.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.98	16.08	44.40	378.51
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.71	24.07	94.23	671.78
KOPĀ: 100%				19.71	24.07	94.23	671.78
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 159.3 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

26.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.47	163.26
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				27.64	26.17	87.99	687.55
KOPĀ: 100%							
				27.64	26.17	87.99	687.55
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

27.09.2023

<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-318/1	Mājas soļanka/krējums/ <i>(Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	6.99	9.75	9.64	155.06

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

K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-708/3	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	3.69	10.24	17.45	178.38
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
				18.59	26.69	71.89	510.81
KOPĀ: 100%				18.59	26.69	71.89	510.81
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeni 192.3 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 36 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 101 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

28.09.2023

<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>
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	7.99	34.69
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				17.86	22.97	76.99	588.55
KOPĀ: 100%				17.86	22.97	76.99	588.55
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 138 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

29.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</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-435/1	Kurzemes stroganovs_ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
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-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-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				17.05	22.21	73.91	563.50
KOPĀ: 100%				17.05	22.21	73.91	563.50
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 147.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

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

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte**5-9 klasei 4.nedēļa Rudens sezona****25.09.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				24.23	28.84	120.25	836.26
KOPĀ: 100%				24.23	28.84	120.25	836.26
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 183 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

26.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.47	163.26
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				31.28	27.01	108.15	783.59
KOPĀ: 100%				31.28	27.01	108.15	783.59
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 48.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

27.09.2023

<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-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	10.45	15.18	12.39	229.08

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

Garais pasūtīj. 5-9 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

	Dārzeņu ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.90	38.31	89.05	708.63
KOPĀ: 100%				24.90	38.31	89.05	708.63
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 309.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 135 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

28.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	7.99	34.69
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.03	29.85	110.80	803.98
KOPĀ: 100%				22.03	29.85	110.80	803.98
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

29.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</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-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				22.99	30.45	98.13	760.08
KOPĀ: 100%				22.99	30.45	98.13	760.08
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 220.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 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**10-12 klasei 4.nedēļa Rudens sezona****25.09.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-123/1	Balto redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	50	0.48	2.55	2.53	35.12
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				24.23	28.84	120.25	836.26
KOPĀ: 100%				24.23	28.84	120.25	836.26
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 183 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

26.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
K-121	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	1	100	1.10	3.70	3.69	52.55
K-810	Ābolu-ogu uzpūtenis ar pienu (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/150	5.71	3.36	27.47	163.26
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				32.33	29.23	112.85	825.68
KOPĀ: 100%				32.33	29.23	112.85	825.68
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 95.5 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 40 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

27.09.2023

<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-318	Mājas soļanka/krējums <i>(Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	10.45	15.18	12.39	229.08

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

Garais pasūtīj. 10-12 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

	Dārzeni ragū/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	270/30	5.63	13.82	24.98	247.56
K-132	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	100	0.65	5.04	3.98	63.79
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				25.49	38.40	93.95	731.43
KOPĀ: 100%				25.49	38.40	93.95	731.43
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 309.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 135 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

28.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.15	14.38	3.88	181.90
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-102/2	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	1	80	0.79	3.55	3.32	48.40
K-924	Ābolu kompots	1	200	0.14	0.24	7.99	34.69
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				22.03	29.85	110.80	803.98
KOPĀ: 100%				22.03	29.85	110.80	803.98
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeni 192.5 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 30 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

29.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</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-435	Kurzemes stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.85	17.43	4.78	215.82
K-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-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				24.58	30.59	110.43	817.98
KOPĀ: 100%				24.58	30.59	110.43	817.98
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 220.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 300 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 10-12 klasei

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

Launags 4.nedēļa Rudens sezona

25.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-1003	Olu kultenis	1	120	10.78	12.06	1.52	157.77
	(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))						
K16	Rupjmaize ar sviestu /	1	25/5	1.21	4.28	9.84	82.75
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))						
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.40	17.14	26.15	308.56
KOPĀ:		100%		12.40	17.14	26.15	308.56
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

26.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-1019/1	Biezpiena sacepums ar ievārījumu un (Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize	1	120/30	18.37	13.78	35.97	341.98
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				18.38	13.78	40.96	362.02
KOPĀ:		100%		18.38	13.78	40.96	362.02
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 93 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

27.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-321	Piena-rīsu zupa (Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-7/1	Sviestmaize ar sieru (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				14.42	17.92	56.93	448.18
KOPĀ:		100%		14.42	17.92	56.93	448.18
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

28.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				8.16	17.93	47.85	384.41
KOPĀ: 100%				8.16	17.93	47.85	384.41
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

29.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
k-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	50/150	8.40	3.30	64.60	251.15
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				9.90	3.40	85.60	342.05
KOPĀ: 100%				9.90	3.40	85.60	342.05
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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				12.65	14.03	51.5	369.04
KOPĀ:				63.26	70.17	257.49	1845.22
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 26 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 562 grami			
Augļi un ogas 405 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 113 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Launags 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2