

Ēdienkarte

1-4.klasei 1 nedēļa Rudens sezona/(ar skolas pienu un augli)

02.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-404	Cūkgaļas gulašs	1	80	8.04	14.56	4.76	182.50
(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))							
K-704	Makaroni, vārīti	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))							
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
("Skolas piens" 2% (*A 07))							
K-1/2	Rudzu maize/	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
				25.46	29.01	74.58	661.33
KOPĀ: 100%				25.46	29.01	74.58	661.33
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 105.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-324/2	Rasoņņiks/krējums	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-402	Cūkgaļas kotlete	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))							
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-565	Piena-dārzeņu mērce	1	50	1.33	2.63	3.86	44.67
(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))							
C-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	50	0.73	2.57	3.61	41.26
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				25.66	32.31	88.19	738.38
KOPĀ:		100%		25.66	32.31	88.19	738.38
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 87.75 grami					
Pievienotais cukurs 5.65 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

04.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							

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

K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				22.73	27.81	85.41	688.17
KOPĀ: 100%				22.73	27.81	85.41	688.17
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 123.8 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	70	11.07	13.08	3.77	177.41
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
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-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				20.68	24.06	90.81	664.83
KOPĀ: 100%				20.68	24.06	90.81	664.83
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 83 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 230 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

06.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 88%							
K-401	Vistas gaļas plov	1	200	12.53	11.39	59.18	393.75
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
K-813/1	Jāņogu ķīselis	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				16.85	23.37	98.58	676.62
Cits 12%							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte

5-9 klasei 1 nedēļa Rudens sezona/(ar skolas pienu un augli)

02.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.05	4.04	45.03
-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.44	38.96	97.93	878.56
KOPĀ:		100%		32.44	38.96	97.93	878.56
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.33	2.63	3.86	44.67
-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				32.94	38.38	130.09	984.22
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

04.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							

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

Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.46	35.16	114.80	894.49
KOPĀ:		100%		28.46	35.16	114.80	894.49
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.31	19.47	10.09	266.13
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	4.04	3.08	51.47
K-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				25.12	33.73	118.86	880.75
KOPĀ: 100%				25.12	33.73	118.86	880.75
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 139 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 305 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

06.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 90%							
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
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
				20.55	27.57	121.96	823.99
Cits 10%							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 5-9 klasei 1

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.55	31.57	130.96	919.99
Pievienotais sāls 1.21 grami Dārzeni 88.5 grami							
Pievienotais cukurs 14.03 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 254 grami							
Augļi un ogas 95 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				29.1	35.56	118.53	911.6
KOPĀ:				145.51	177.80	592.64	4558.01
Pievienotais sāls 8.26 grami Dārzeni 674.25 grami							
Pievienotais cukurs 24.58 grami Gaļa, zivs 286 grami Piena produkti 749 grami							
Augļi un ogas 320 grami Kartupeļi 498 grami Siers, biezpiens 0 grami							

Ēdienkarte**10-12 klasei 1.nedēļa Rudens sezona/****02.10.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.12	16.96	6.41	219.28
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.05	4.04	45.03
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.44	36.97	98.33	862.56
KOPĀ: 100%				32.44	36.97	98.33	862.56
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 140 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

03.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.56	8.02	19.45	174.38
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.41	16.13	12.46	246.25
K-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-565	Piena-dārzeņu mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	1.33	2.63	3.86	44.67
C-110	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu/	1	100	1.46	5.13	7.23	82.51
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				33.34	35.38	130.09	958.65
KOPĀ: 100%				33.34	35.38	130.09	958.65
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 141.75 grami					
Pievienotais cukurs 6.15 grami		Gaļa, zivs 66 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

04.10.2023

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

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

Pusdienas		100%					
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-112/2	Vitamīnu salāti	1	70	0.92	3.07	4.76	48.35
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.46	35.16	115.20	896.49
KOPĀ:		100%		28.46	35.16	115.20	896.49
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 165 grami					
Pievienotais cukurs 2.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 13 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	70	11.07	13.08	3.77	177.41
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
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-138	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	100	1.72	5.10	6.36	70.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				25.08	28.42	118.18	830.73
KOPĀ:		100%		25.08	28.42	118.18	830.73
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 139 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 102 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

06.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-401/1	Vistas gaļas plov/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.82	147.94
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
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
				20.55	27.57	121.96	823.99

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 1.nedēļa Rudens sezona****02.10.2023**

<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>
Launags 100%							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07))</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.53	3.24	59.53	301.84
KOPĀ: 100%				8.53	3.24	59.53	301.84
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

03.10.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alerģēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags		100%					
K-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
				12.92	17.82	35.93	357.28
KOPĀ:		100%		12.92	17.82	35.93	357.28
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

04.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Launags		100%					
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu/ krējumu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	130/30	12.34	14.50	66.12	444.93
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2107	Auglis arbūzs	1	150	1.05	0.30	13.20	59.70
				13.40	14.80	84.31	524.67
KOPĀ:		100%		13.40	14.80	84.31	524.67
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 85 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

05.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal		
<i>(Alerģēni)</i>									
Launags 100%									
K-1019/1	Biezpiena sacepums ar krējumu <i>(Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize</i>	1	120/30	18.44	14.74	27.00	314.52		
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04		
				18.45	14.74	31.99	334.56		
KOPĀ: 100%						18.45	14.74	31.99	334.56
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami							
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami					
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 93 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>									

06.10.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-4/1	Sviestmaize ar desu . (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-199	Dārzenu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2108	Auglis melone	1	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				6.77	8.03	26.79	207.34
KOPĀ: 100%				6.77	8.03	26.79	207.34
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				12.01	11.73	47.71	345.14
KOPĀ:				60.07	58.63	238.55	1725.69
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 36 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 429 grami			
Augļi un ogas 355 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 113 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Launags 1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2