

**Ēdienkarte**

1.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusdienas  
/Pavasara sezona

02.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 86%</b>							
K-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ (Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	80	8.04	15.55	4.76	191.50
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				<b>20.34</b>	<b>21.76</b>	<b>80.68</b>	<b>586.63</b>
<b>Cits 14%</b>							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.34</b>	<b>25.76</b>	<b>89.68</b>	<b>682.63</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 111.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 1 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/1	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11) )	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				<b>23.85</b>	<b>27.01</b>	<b>85.43</b>	<b>684.61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.85</b>	<b>27.01</b>	<b>85.43</b>	<b>684.61</b>
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

04.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums ( <i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ ( <i>Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ ( <i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	50	0.69	2.04	1.21	26.10
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ( <i>"Skolas piens" 2% (*A 07)</i> )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>23.07</b>	<b>23.56</b>	<b>67.14</b>	<b>572.56</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.07</b>	<b>23.56</b>	<b>67.14</b>	<b>572.56</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 132.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 185 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

05.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Oglhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē ( <i>Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i> )	1	80	7.14	15.24	4.44	184.02
K-704/1	Makaroni, vārīti_ ( <i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i> )	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli ( <i>Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS</i> )	1	100/100	4.20	2.13	26.83	143.32
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>18.75</b>	<b>22.88</b>	<b>86.01</b>	<b>623.77</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.75</b>	<b>22.88</b>	<b>86.01</b>	<b>623.77</b>
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 108 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

1.nedēļa 5-9.klasei

kompl.pusdienas/Pavasara sezona

02.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 88%</b>							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-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
K-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.24</b>	<b>27.07</b>	<b>102.30</b>	<b>731.92</b>
<b>Cits 12%</b>							
K-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>6.00</b>	<b>4.00</b>	<b>9.00</b>	<b>96.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.24</b>	<b>31.07</b>	<b>111.30</b>	<b>827.92</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.04.2024

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Pusdienas 100%</b>							
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-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-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>25.82</b>	<b>29.20</b>	<b>107.44</b>	<b>800.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.82</b>	<b>29.20</b>	<b>107.44</b>	<b>800.68</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

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

04.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>28.37</b>	<b>33.43</b>	<b>84.72</b>	<b>754.67</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.37</b>	<b>33.43</b>	<b>84.72</b>	<b>754.67</b>
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 183 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 250 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

05.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
K-704/2	Makaroni, vārīti <i>(Makaroni-pilgraudu (A*01))</i>	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli <i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.20	2.13	26.83	143.32
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>110.23</b>	<b>806.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>110.23</b>	<b>806.26</b>
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 12.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Ēdienkarte**

1.nedēļa 10-12.klasei

kompl.pusdienas/Pavasara sezona

02.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-350	Pavasara dārzeņu zupa/krējums ( <i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/10	2.32	2.24	11.30	77.49
K-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem ( <i>Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i> )	1	100	10.12	18.95	6.41	237.28
P-703	Griķi, vārīti	1	200	12.22	2.82	67.68	322.42
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-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
				<b>27.62</b>	<b>27.85</b>	<b>121.02</b>	<b>821.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.62</b>	<b>27.85</b>	<b>121.02</b>	<b>821.10</b>
Pievienotais sāls 2.2 grami		Dārzeņi 149 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 1.5 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

03.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-304	Biešu zupa ar krējumu ( <i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-407	Vistas gaļas kotlete ( <i>Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01)</i> )	1	70	11.93	13.37	9.57	207.68
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552	Piena mērce ( <i>Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i> )	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	Rudzu maize ( <i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i> )	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>26.47</b>	<b>29.76</b>	<b>114.47</b>	<b>836.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.47</b>	<b>29.76</b>	<b>114.47</b>	<b>836.96</b>
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.2 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

04.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums ( <i>Krējums skābs 20%(*A 07)</i> )	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	17.42	4.08	212.11
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-140	Redīsu (balto-sarkano)-gurķu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	1.41	4.09	2.46	52.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	250	7.50	5.00	11.25	120.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>31.17</b>	<b>35.30</b>	<b>94.89</b>	<b>824.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.17</b>	<b>35.30</b>	<b>94.89</b>	<b>824.52</b>
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 199 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 290 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 300 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

05.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <u>Alerģēni</u> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni-pilgraudu (A*01))	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-829	Mannā biezputra ar ogu ķīseli (Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	26.83	143.32
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>110.23</b>	<b>806.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.26</b>	<b>29.32</b>	<b>110.23</b>	<b>806.26</b>
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeņi 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 12.8 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**Ēdienkarte****1.nedēļa /Pavasara sezona B.Launags****02.04.2024**

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

**03.04.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.63</b>	<b>303.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
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>							

**04.04.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
2014	Kēkss <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olu masa (*A03))</i>	1	60	4.48	13.83	29.66	261.04
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>4.89</b>	<b>14.13</b>	<b>44.15</b>	<b>323.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

05.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 100%</b>							
K-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-199	Dārzeņu plate (gurķ, redīsi, burkāni)	1	60	0.64	0.06	2.38	13.62
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30	0.87	6.00	0.99	61.43
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>7.11</b>	<b>14.00</b>	<b>19.14</b>	<b>232.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>7.11</b>	<b>14.00</b>	<b>19.14</b>	<b>232.94</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 60.3 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>8.22</b>	<b>11.53</b>	<b>43.07</b>	<b>309.56</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>32.88</b>	<b>46.13</b>	<b>172.29</b>	<b>1238.23</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 60.3 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 215 grami			
Augļi un ogas 235 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			

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