

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-4.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****08.04.2024**

<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>
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				23.49	23.97	98.13	707.27
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 114.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

09.04.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-704/1	Makaroni, vārīti_ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	150	6.24	2.66	41.82	216.18
K-138/1	Jauno kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.85	2.05	3.14	30.78
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.21	2.13	20.67	119.99
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				19.10	20.85	78.42	575.88
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 57.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 108 grami			
Augļi un ogas 131 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.04.2024

<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>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	1.98	4.13	9.10	80.51
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Oļas, NPKS (*A 03), Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06

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

K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				20.83	27.38	64.32	593.25
KOPĀ: 100%				20.83	27.38	64.32	593.25
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 105.5 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 34.75 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 178 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

11.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-435/1	Kurzemes stroganovs_ (Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.82	14.34	3.66	175.31
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-171/1	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.74	2.04	1.23	26.58
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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.87	23.92	92.38	655.50
KOPĀ: 100%				20.87	23.92	92.38	655.50
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 130.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 85%							
K-482	Vistas gaļas tefteli krējuma-tomātu (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.52	13.19	20.46	251.13
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-801/1	Biezpiena deserts/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājiņa NPKS (*A 07))	1	50	5.36	7.14	8.18	118.57
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				21.71	23.04	66.67	564.66
Cits 15%							
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

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

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 1-4.klasei ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		27.71	27.04	75.67	660.66
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 62.2 grami					
Pievienotais cukurs 7.5 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 230 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 27 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.4	24.63	81.78	638.51
KOPĀ:			112.00	123.16	408.92	3192.56
Pievienotais sāls 5.7 grami	Dārzeni 470.5 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami	Gaļa, zivs 240 grami	Piena produkti 600.75 grami				
Augļi un ogas 241 grami	Kartupeļi 438 grami	Siers, biezpiens 27 grami				

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

Ēdienkarte**2.nedēļa 5-9.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****08.04.2024**

<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>
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-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				27.24	28.18	118.78	844.00
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

09.04.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/150	5.71	3.13	25.92	155.96
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				24.89	28.27	99.90	750.37
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 12.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 160 grami			
Augļi un ogas 131.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.04.2024

<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>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-440	Cūkgaļas šnicele <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06

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

K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	0.91	3.56	6.23	63.76
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.25	32.46	78.95	709.05
KOPĀ: 100%				23.25	32.46	78.95	709.05
Pievienotais sāls 1.89 grami		Dārzeņi 143 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 240 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

11.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
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-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-171/2	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.19	3.28	1.95	42.50
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.83	31.59	122.66	870.53
KOPĀ: 100%				28.83	31.59	122.66	870.53
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-482	Vistas gaļas tefteli krējuma-tomātu (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.52	13.19	20.46	251.13
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-801/1	Biezpiena deserts/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājiņa NPKS (*A 07))	1	50	5.36	7.14	8.18	118.57
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
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	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				31.29	29.91	103.29	812.56

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

KOPĀ:	100%		31.29	29.91	103.29	812.56
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 109.3 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 230 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 27 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.1	30.08	104.72	797.3
KOPĀ:			135.50	150.41	523.58	3986.51
Pievienotais sāls 7.19 grami	Dārzeni 636.8 grami					
Pievienotais cukurs 27.2 grami	Gaļa, zivs 266 grami	Piena produkti 681 grami				
Augļi un ogas 241.5 grami	Kartupeļi 580 grami	Siers, biezpiens 27 grami				

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

Ēdienkarte

2.nedēļa 10-12.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona

08.04.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-906/1	Kefīrs 2% <i>(Kefīrs 2%NPKS (*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
				27.24	28.18	118.78	844.00
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 131.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

09.04.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-434	Vistas gaļas stroganovs <i>(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-138/2	Jauno kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
k-861	Rabarberu uzpūtenis ar pienu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150/150	9.40	5.21	31.22	212.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				32.57	36.08	120.17	909.61
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 9.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 260 grami			
Augļi un ogas 161.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.04.2024

<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>
Pusdienas 100%							
	Kāpostu-tomātu zupa <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43

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

K-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.12	17.18	11.85	252.06
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/3	Piena mērce. (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	2.62	4.29	8.21	81.94
K-100	Svaigu burkānu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.34	5.09	8.80	90.84
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	40	3.68	2.48	16.80	104.80
				27.49	36.51	99.95	849.12
KOPĀ: 100%				27.49	36.51	99.95	849.12
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeņi 172 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 290 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

11.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
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-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-171/2	Sarkano-balto redīsu-lociņu salāti ar (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.19	3.28	1.95	42.50
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				28.83	31.59	122.66	870.53
KOPĀ: 100%				28.83	31.59	122.66	870.53
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 173 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 36 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.04.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-482	Vistas gaļas tefteli krējuma-tomātu (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti	1	80/50	12.52	13.19	20.46	251.13
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-801	Biezpiena deserts (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))	1	70	7.75	7.90	9.84	141.86
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
				30.90	32.18	108.57	829.60

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

KOPĀ:	100%		30.90	32.18	108.57	829.60
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 109.3 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami	Gaļa, zivs 53 grami	Piena produkti 32 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 40 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.41	32.91	114.03	860.57
KOPĀ:			147.03	164.54	570.13	4302.86
Pievienotais sāls 7.75 grami	Dārzeni 665.8 grami					
Pievienotais cukurs 25.7 grami	Gaļa, zivs 266 grami	Piena produkti 608 grami				
Augļi un ogas 271.5 grami	Kartupeļi 680 grami	Siers, biezpiens 40 grami				

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

Ēdienkarte**2.nedēļa/Pavasara sezona B.Lanags****08.04.2024**

<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>
Launags 100%							
K-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	100	0.86	5.04	4.16	65.27
K-4/1	Sviestmaize ar desu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				7.36	13.18	28.03	260.96
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 94 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

09.04.2024

<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>
Launags 100%							
K-807	Biezpiena masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saīds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	11.34	7.30	20.22	192.52
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.93	7.38	46.54	309.12
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

10.04.2024

<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>
Launags 100%							
2023	Smalkmaizīte-kanēja <i>(Krēms-Perfekcija, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olu masa (*A03))</i>	1	80	4.52	4.20	33.89	191.52
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				10.52	8.20	42.89	287.52
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 0 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!**

11.04.2024

<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>
Launags 100%							
K-24	Graudu maize ar sieru un gurķiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20/20	7.33	11.06	8.96	164.97
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				9.84	15.17	46.04	358.77
KOPĀ: 100%				9.84	15.17	46.04	358.77
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

12.04.2024

<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>
Launags 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.63	303.94
KOPĀ: 100%				8.88	3.34	59.63	303.94
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>							
VIDĒJI:				9.91	9.45	44.63	304.06
KOPĀ:				49.53	47.27	223.13	1520.31
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeni 114 grami					
Pievienotais cukurs 31.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 380 grami			
Augļi un ogas 300 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			

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