

**Ēdienkarte****4.nedēļa 1-4.klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****22.04.2024**

<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 88%</b>							
K-335	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/10/5	4.75	6.20	11.60	122.75
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) )</i>	1	200	13.98	16.08	44.40	378.51
K-110/1	Burkānu-ziedkāpostu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	0.84	4.86	3.91	63.67
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>21.15</b>	<b>28.12</b>	<b>96.01</b>	<b>724.53</b>
<b>Cits 12%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>27.15</b>	<b>32.12</b>	<b>105.01</b>	<b>820.53</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 122.3 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**23.04.2024**

<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-305	Dārzeņu zupa/skābs krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.21	17.19	10.08	245.04
K-701/3	Kartupeļi, vārīti	1	180	3.68	0.18	27.23	129.17
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) )</i>	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-2/3	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
				<b>22.91</b>	<b>27.25</b>	<b>68.56</b>	<b>613.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.91</b>	<b>27.25</b>	<b>68.56</b>	<b>613.35</b>
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 124 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 244 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

24.04.2024

<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-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	2.52	4.92	11.85	102.21
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	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-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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				<b>23.58</b>	<b>26.25</b>	<b>80.58</b>	<b>656.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.58</b>	<b>26.25</b>	<b>80.58</b>	<b>656.93</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeņi 131 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 57 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

25.04.2024

<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 86%</b>							
K-301/1	Siera-dārzeņu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	200	2.87	8.22	12.54	138.21
K-484/1	Pupiņu-maltās gaļas sautējums/	1	200	16.56	13.40	27.98	300.52
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
C-171/1	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu	1	50	0.54	2.35	1.05	27.79
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>22.12</b>	<b>28.45</b>	<b>66.50</b>	<b>615.26</b>
<b>Cits 14%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>28.12</b>	<b>32.45</b>	<b>75.50</b>	<b>711.26</b>
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 200.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

26.04.2024

<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>							
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē	1	100	9.27	11.87	6.52	170.37
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30

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

K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))	1	50	1.70	7.48	3.04	88.42
K-870/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	100/30	0.65	8.75	16.96	149.22
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
				<b>15.89</b>	<b>28.44</b>	<b>58.82</b>	<b>560.56</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>15.89</b>	<b>28.44</b>	<b>58.82</b>	<b>560.56</b>
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 5.05 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>23.53</b>	<b>29.3</b>	<b>77.69</b>	<b>672.53</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>117.65</b>	<b>146.51</b>	<b>388.47</b>	<b>3362.63</b>
Pievienotais sāls 5.7 grami		Dārzeņi 654.8 grami					
Pievienotais cukurs 12.05 grami		Gaļa, zivs 249 grami		Piena produkti 728 grami			
Augļi un ogas 230 grami		Kartupeļi 530 grami		Siers, biezpiens 15 grami			

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

**Ēdienkarte****4.nedēļa 5-9klasei  
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****22.04.2024**

<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 91%</b>							
K-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.21	9.76	14.66	177.33
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-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	80	1.32	7.77	5.62	99.27
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>27.06</b>	<b>36.91</b>	<b>120.97</b>	<b>928.03</b>
<b>Cits 9%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>33.06</b>	<b>40.91</b>	<b>129.97</b>	<b>1024.03</b>
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**23.04.2024**

<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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.21	17.19	10.08	245.04
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ 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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>25.30</b>	<b>30.80</b>	<b>80.90</b>	<b>703.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.30</b>	<b>30.80</b>	<b>80.90</b>	<b>703.44</b>
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 280 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

24.04.2024

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu 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-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-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				<b>27.40</b>	<b>33.29</b>	<b>111.48</b>	<b>861.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.40</b>	<b>33.29</b>	<b>111.48</b>	<b>861.05</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 181.5 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

25.04.2024

<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 89%</b>							
K-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-484	Pupiņu-maltās gaļas sautējums	1	300	23.45	16.09	42.22	410.09
K-557/1	Skābais krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
C-171	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu/	1	80	0.87	3.58	1.67	42.95
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				<b>30.69</b>	<b>34.99</b>	<b>89.35</b>	<b>801.37</b>
<b>Cits 11%</b>							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	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>36.69</b>	<b>38.99</b>	<b>98.35</b>	<b>897.37</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 298 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 226 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

26.04.2024

<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>							
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē <i>(Sviests 82% (*A 07))</i>	1	100	10.96	12.13	6.55	179.49

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-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.95	8.29	5.44	110.83
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) )	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
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
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>22.14</b>	<b>31.51</b>	<b>100.39</b>	<b>781.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.14</b>	<b>31.51</b>	<b>100.39</b>	<b>781.10</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 98 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 205 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpa rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28.92</b>	<b>35.1</b>	<b>104.22</b>	<b>853.4</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>144.59</b>	<b>175.50</b>	<b>521.09</b>	<b>4266.99</b>
Pievienotais sāls 7.45 grami		Dārzeņi 896.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.2 grami		Gaļa, zivs 278 grami		Piena produkti 779 grami			
Augļi un ogas 330 grami		Kartupeļi 656 grami		Siers, biezpiens 20 grami			

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

**Ēdienkarte**

**4.nedēļa 10-12.klasei**  
**kompl.pusdienas/Pavasara sezona**

**22.04.2024**

<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-335/1	Skābeņu-spinātu zupa ar olu/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/20/10	7.21	9.76	14.66	177.33
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-110/2	Burkānu-ziedkāpostu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	80	1.32	7.77	5.62	99.27
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>27.06</b>	<b>36.91</b>	<b>120.97</b>	<b>928.03</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 163 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 18 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**23.04.2024**

<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-305/1	Dārzeņu zupa/skābs krējums_ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-442	Cūkgaļas veltnītis ar ķīmenēm <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.21	17.19	10.08	245.04
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ī 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-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	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) )</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				<b>32.30</b>	<b>34.85</b>	<b>97.30</b>	<b>834.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 1.75 grami		Dārzeņi 156 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 245 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 330 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**24.04.2024**

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

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

<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	3.52	8.29	18.67	164.23
K-455	Vistas gaļa karija mērcē (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) )	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-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.11	3.27	1.94	41.76
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) )	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				<b>27.40</b>	<b>33.29</b>	<b>111.48</b>	<b>861.05</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>27.40</b>	<b>33.29</b>	<b>111.48</b>	<b>861.05</b>
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 181.5 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 236 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**25.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
K-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-484	Pupiņu-maltās gaļas sautējums	1	300	23.45	16.09	42.22	410.09
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
C-171	Sarkano redīsu-lociņu salāti ar eļļu/	1	80	0.87	3.58	1.67	42.95
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	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>31.28</b>	<b>35.08</b>	<b>94.25</b>	<b>824.17</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>31.28</b>	<b>35.08</b>	<b>94.25</b>	<b>824.17</b>
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 298 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**26.04.2024**

<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>
<b>Pusdienas</b>		<b>100%</b>					
S-61	Vistas gabaliņi saldskābā mērcē (Sviests 82% (*A 07))	1	100	10.96	12.13	6.55	179.49
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-136/1	Burkānu-sēkliņu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	2.95	8.29	5.44	110.83
K-870	Dzērveņu sīrupa ķīselis ar putukrējumu_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	150/35	0.77	10.50	22.06	185.92
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
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>23.14</b>	<b>31.56</b>	<b>107.79</b>	<b>816.20</b>

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



<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>23.14</b>	<b>31.56</b>	<b>107.79</b>	<b>816.20</b>
Pievienotais sāls 0.95 grami	Dārzeni 98 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 54 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>28.24</b>	<b>34.34</b>	<b>106.36</b>	<b>852.8</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>141.18</b>	<b>171.69</b>	<b>531.79</b>	<b>4263.99</b>
Pievienotais sāls 7.65 grami	Dārzeni 896.5 grami					
Pievienotais cukurs 16.2 grami	Gaļa, zivs 278 grami	Piena produkti 579 grami				
Augļi un ogas 330 grami	Kartupeļi 756 grami	Siers, biezpiens 20 grami				

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

**Ēdienkarte****4.nedēļa/Pavasara sezona B.Launags****22.04.2024**

<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-7/1	Kliju maize ar sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				<b>14.29</b>	<b>14.52</b>	<b>50.86</b>	<b>298.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**23.04.2024**

<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-9/1	Rudzu maize ar biezpienu/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01), Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30/30	7.88	7.83	15.67	140.67
K-936	Tēja kumelišu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
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
				<b>10.33</b>	<b>11.94</b>	<b>51.10</b>	<b>329.31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**24.04.2024**

<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 salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>44.77</b>	<b>328.27</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>44.77</b>	<b>328.27</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 alergēni)</i>						

**25.04.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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>							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	50	7.62	6.90	0.42	94.26
K-24	Kliju maize ar sviestu un tomātiem <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	20/5/20	1.91	4.66	10.52	92.23
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>11.04</b>	<b>11.66</b>	<b>36.93</b>	<b>297.43</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 20 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 5 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**26.04.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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	50/200	9.60	4.30	48.85	272.30
K-8	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
K-1043	Graužāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				<b>13.21</b>	<b>10.13</b>	<b>61.57</b>	<b>392.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 50 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 200 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.08</b>	<b>11.84</b>	<b>49.05</b>	<b>329.18</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>60.41</b>	<b>59.18</b>	<b>245.23</b>	<b>1645.91</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 70 grami						
Pievienotais cukurs 35 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 450 grami					
Augļi un ogas 325 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 110 grami					

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