

Ēdienkarte**1.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusdienas
/Pavasara sezona****29.04.2024**

<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 86%							
K-350/1	Pavasara dārzeņu zupa/krējums/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.51	2.42	9.04	74.39
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem/ <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	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/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
				20.34	21.76	80.68	586.63
Cits 14%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				26.34	25.76	89.68	682.63
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

30.04.2024

<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-304/2	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	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 <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I 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-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				23.85	27.01	85.43	684.61
KOPĀ: 100%				23.85	27.01	85.43	684.61
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

<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-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/l 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
				23.07	23.56	67.14	572.56
KOPĀ: 100%				23.07	23.56	67.14	572.56
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 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>							

02.05.2024

<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-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l 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	23.84	131.34
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				18.75	22.88	83.02	611.79
KOPĀ: 100%				18.75	22.88	83.02	611.79
Pievienotais sāls 0.81 grami		Dārzeni 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 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>							

03.05.2024

<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 86%							
K-324/2	Rasoļņiks/krējums_ <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.57	5.01	16.03	125.32
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	13.89	9.55	0.57	143.74
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92

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

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
				24.03	25.10	70.61	610.80
Cits		14%					
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%		30.03	29.10	79.61	706.80
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 63.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 90 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 2 grami		Kartupeļi 210 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				24.41	25.66	80.98	651.68
KOPĀ:				122.04	128.31	404.88	3258.39
Pievienotais sāls 6.11 grami		Dārzeņi 486.7 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 289 grami		Piena produkti 804 grami			
Augļi un ogas 238 grami		Kartupeļi 485 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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

Ēdienkarte**1.nedēļa 5-9.klasei
kompl.pusdienas/Pavasara sezona****29.04.2024**

<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 88%							
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/I NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	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 <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.24	27.07	102.30	731.92
Cits 12%							
K-928	Skolas piens <i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				6.00	4.00	9.00	96.00
KOPĀ: 100%				30.24	31.07	111.30	827.92
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

30.04.2024

<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-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) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.32	13.72	9.60	212.40
K-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
K-552	Piena mērce <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/I 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
				26.21	29.55	107.47	805.40
KOPĀ: 100%				26.21	29.55	107.47	805.40
Pievienotais sāls 1.7 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

<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-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
				28.37	33.43	84.72	754.67
KOPĀ: 100%				28.37	33.43	84.72	754.67
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 alergēni)</i>							

02.05.2024

<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-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-pilngraudu (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 putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
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
				24.26	29.32	107.24	794.28
KOPĀ: 100%				24.26	29.32	107.24	794.28
Pievienotais sāls 1.01 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 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 alergēni)</i>							

03.05.2024

<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 89%							
K-324	Rasoļņiks/krējums <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-554	Tomātu-krējuma mērce <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92

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

K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
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
				31.76	36.60	87.64	817.07
Cits 11%							
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%				37.76	40.60	96.64	913.07
Pievienotais sāls 1.55 grami		Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				29.37	32.79	101.47	819.07
<u>KOPĀ:</u>				146.84	163.97	507.37	4095.34
Pievienotais sāls 7.81 grami		Dārzeņi 651.3 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami		Gaļa, zivs 345 grami		Piena produkti 836 grami			
Augļi un ogas 239.5 grami		Kartupeļi 638 grami		Siers, biezpiens 0 grami			

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

Ēdienkarte

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

29.04.2024

<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-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-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
				33.62	31.85	113.52	851.10
KOPĀ: 100%				33.62	31.85	113.52	851.10
Pievienotais sāls 2.2 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

30.04.2024

<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-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	12.32	13.72	9.60	212.40
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
				26.86	30.11	114.50	841.68
KOPĀ: 100%				26.86	30.11	114.50	841.68
Pievienotais sāls 1.8 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

<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%							

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

K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l 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
				31.17	35.30	94.89	824.52
KOPĀ: 100%				31.17	35.30	94.89	824.52
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeni 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)							

02.05.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.04	19.04	4.75	227.28
P-704	Makaroni, vārīti. (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
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 putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100/100	4.20	2.13	23.84	131.34
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
				24.96	29.20	114.04	816.86
KOPĀ: 100%				24.96	29.20	114.04	816.86
Pievienotais sāls 1.11 grami		Dārzeni 96.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.8 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)							

03.05.2024

<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>
Pusdienas 100%							
K-324	Rasoļņiks/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	4.71	7.41	19.45	165.47
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.79	18.50	1.14	248.45
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.61	5.53	2.50	61.92
K-136	Burkānu-sēkliņu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	1.78	4.68	3.01	62.92
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
				32.76	36.65	95.04	852.17

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

KOPĀ:	100%		32.76	36.65	95.04	852.17
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeņi 71 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 120 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 3 grami	Kartupeļi 325 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.87	32.62	106.4	837.27
KOPĀ:			149.37	163.11	531.99	4186.33
Pievienotais sāls 8.86 grami	Dārzeņi 667.3 grami					
Pievienotais cukurs 13.7 grami	Gaļa, zivs 345 grami	Piena produkti 690 grami				
Augļi un ogas 239.5 grami	Kartupeļi 738 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

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

Ēdienkarte**1.nedēļa /Pavasara sezona B.Launags****29.04.2024**

<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-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
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
				12.00	14.66	49.37	377.97
KOPĀ: 100%							
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>							

30.04.2024

<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%							
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>							

01.05.2024 SVĒTKU DIENA!

<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%							
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
				4.89	14.13	44.15	323.38
KOPĀ: 100%							
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!

02.05.2024

<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>
Brokastis 100%							
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-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
				7.11	14.00	19.14	232.94
KOPĀ: 100%				7.11	14.00	19.14	232.94
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 alerģēni)</i>							

03.05.2024

<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-49	Tostermaize ar sieru un tomātiem <i>(Maize- tosteru (*A01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	85	8.45	11.18	17.65	218.56
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	1	38	4.83	8.09	13.34	145.16
				13.35	19.27	37.63	388.92
KOPĀ: 100%				13.35	19.27	37.63	388.92
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 15 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 58 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				9.25	13.08	41.98	325.43
KOPĀ:				46.23	65.40	209.92	1627.15
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 75.3 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 235 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 108 grami			

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