

Ēdienkarte**1-4klasei 2 nedēļa Rudens sezona****09.09.2024**

<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-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200	2.59	7.12	11.93	124.25
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-413	Maltās gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.95	14.57	4.44	181.19
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-140/1	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu/ <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	50	0.59	1.04	1.18	16.61
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				24.30	27.84	90.69	621.09
KOPĀ: 100%				24.30	27.84	90.69	621.09
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 92.8 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 188 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.09.2024

<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-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.24	4.97	11.66	103.31
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
K-714/P	Rīsi ar krāsainiem dāržeņiem*	1	130	3.34	1.85	33.67	167.44
K-108/1	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu/	1	50	0.71	2.53	2.92	35.54
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				21.39	24.05	91.35	668.66
KOPĀ: 100%				21.39	24.05	91.35	668.66
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 155.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 26 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

11.09.2024

<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%							

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

	Kāpostu-tomātu zupa/ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.99	5.18	9.11	90.02
K-430/1	Cūkgaļas stroganovs/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	7.72	11.35	3.10	145.44
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-100/1	Svaigu burkānu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	2.54	3.67	41.97
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	20	0.94	0.19	9.46	43.20
				20.81	24.38	69.65	582.31
KOPĀ: 100%				20.81	24.38	69.65	582.31
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 28 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.09.2024

<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-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/30/5	8.58	11.19	10.73	179.83
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	20	2.66	3.82	9.98	68.80
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				26.43	25.94	87.26	674.09
KOPĀ: 100%				26.43	25.94	87.26	674.09
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 77 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 56 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

13.09.2024

<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-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-554	Tomātu-krējuma mērce (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	50	0.48	3.78	2.35	45.07
K-200/1	Svaigu kāpostu-gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.68	2.55	2.66	33.85
K-862/1	Jogurta krēms/ (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.33	5.85	9.39	81.49
K-813/1	Jāņogu ķīselis_	1	100	0.08	0.02	11.20	45.35
				18.12	27.76	59.65	548.72

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

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

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		18.12	27.76	59.65	548.72
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 49 grami					
Pievienotais cukurs 12.5 grami	Gaļa, zivs 56 grami	Piena produkti 50 grami				
Augļi un ogas 10.5 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.21	25.99	79.72	618.97
KOPĀ:			111.05	129.97	398.60	3094.87
Pievienotais sāls 5.4 grami	Dārzeni 490.3 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami	Gaļa, zivs 243 grami	Piena produkti 463 grami				
Augļi un ogas 210.5 grami	Kartupeļi 320 grami	Siers, biezpiens 40 grami				

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

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

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**5-9.klase 2.nedēļa Rudens sezona****09.09.2024**

<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-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.33	9.30	14.89	158.98
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.83	17.94	4.75	220.48
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
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
				31.94	35.40	122.35	840.25
KOPĀ: 100%				31.94	35.40	122.35	840.25
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 135.7 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 195 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.09.2024

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.42	8.35	18.43	165.61
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dāržeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
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-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				25.94	29.80	124.73	873.00
KOPĀ: 100%				25.94	29.80	124.73	873.00
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 223 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 33 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

11.09.2024

<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%							

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

	Kāpostu-tomātu zupa (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.21	11.56	120.43
K-430	Cūkgaļas stroganovs (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	9.70	15.43	4.08	194.11
K-735	Vārīttas pārļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	150	4.34	1.36	42.78	200.76
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu_	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				26.05	34.51	88.77	771.80
KOPĀ: 100%				26.05	34.51	88.77	771.80
Pievienotais sāls 1.95 grami		Dārzeni 159 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.09.2024

<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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-43/1	Rudzu maize ar sēkliņām/ (Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))	1	30	3.99	5.73	14.97	103.20
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

13.09.2024

<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-440	Cūkgaļas šnicele (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms (Jogurts,NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
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
				22.02	34.07	91.80	745.08

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

KOPĀ:	100%		22.02	34.07	91.80	745.08
Pievienotais sāls 0.9 grami	Dārzeni 68 grami					
Pievienotais cukurs 16.8 grami	Gaļa, zivs 56 grami	Piena produkti 75 grami				
Augļi un ogas 15.8 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.27	34.11	106.37	819.64
KOPĀ:			141.35	170.56	531.86	4098.21
Pievienotais sāls 6.8 grami	Dārzeni 670.7 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami	Gaļa, zivs 282 grami	Piena produkti 513 grami				
Augļi un ogas 215.8 grami	Kartupeļi 418 grami	Siers, biezpiens 55 grami				

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

Ēdienkarte**10-12.klase 2.nedēļa Rudens sezona****09.09.2024**

<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-301	Siera-dārzeņu zupa <i>(Siers Krēmsiers NPKS (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	250	3.63	10.75	15.63	176.79
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-413/1	Maltā gaļa saldā krējuma mērcē <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	9.78	16.25	4.69	204.74
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-140/2	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.08	2.08	2.06	31.51
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
				32.19	35.16	123.03	842.32
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeni 135.7 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 194 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.09.2024

<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-313	Borščs/krējums <i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.38	7.97	19.06	168.53
K-407	Vistas gaļas kotlete <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvaize (*A 01))</i>	1	70	12.82	14.01	9.60	217.02
K-714/2	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem/	1	170	5.57	3.07	51.81	261.29
K-108/2	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	1	70	0.96	3.55	4.04	49.53
K-940	Rāmkalnu sīrupa dzēriens	1	200	0.06	0.03	14.58	59.40
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				26.96	29.45	123.44	869.32
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 225 grami					
Pievienotais cukurs 4.7 grami		Gaļa, zivs 78 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

11.09.2024

<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%							

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

	Kāpostu-tomātu zupa/krējums (<i>Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 25% NPKS(*A07)</i>)	1	250/10	2.60	7.71	11.51	124.65
K-430	Cūkgaļas stroganovs (<i>Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	100	9.62	16.42	3.53	200.53
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (<i>Pērļu grūbas (*A 01)</i>)	1	200	5.95	1.87	58.65	275.23
K-100/2	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	1	70	1.89	6.21	6.35	91.92
K-934	Piens (<i>Piens 2.0% (*A07), NPKS</i>)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
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
				27.56	36.51	104.04	856.91
KOPĀ: 100%				27.56	36.51	104.04	856.91
Pievienotais sāls 2.35 grami		Dārzeņi 153 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

12.09.2024

<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-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (<i>Olas, NPKS (*A 03), Krējums skābs 20%(*A 07)</i>)	1	250/50/10	12.21	16.31	13.63	252.75
K-707/1	Makaroni ar sieru (<i>Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07)</i>)	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-185/1	Tomāti ar dillēm/	1	50	0.56	0.10	1.92	10.85
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				35.40	36.78	104.21	868.08
KOPĀ: 100%				35.40	36.78	104.21	868.08
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 85 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

13.09.2024

<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-440	Cūkgaļas šnicele (<i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01)</i>)	1	70	12.55	15.41	11.85	237.66
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-554/1	Tomātu-krējuma mērce (<i>Krējums salds 35%NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l NPKS(*A 01)</i>)	1	70	0.85	7.94	3.50	88.48
K-200/2	Svaigu kāpostu-gurķu salāti	1	70	0.96	3.06	3.83	43.32
K-862	Jogurta krēms (<i>Jogurts,NPKS (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07)</i>)	1	70	1.91	9.55	13.34	128.16
K-813	Jāņogu ķīselis	1	150	0.12	0.04	15.24	61.71
K-1	Rudzu maize (<i>Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01)</i>)	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				23.26	36.53	100.20	806.74

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

KOPĀ:	100%		23.26	36.53	100.20	806.74
Pievienotais sāls 1.05 grami	Dārzeni 68 grami					
Pievienotais cukurs 16.8 grami	Gaļa, zivs 56 grami	Piena produkti 79 grami				
Augļi un ogas 15.8 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.07	34.89	110.98	848.67
KOPĀ:			145.37	174.43	554.92	4243.37
Pievienotais sāls 7.6 grami	Dārzeni 666.7 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami	Gaļa, zivs 287 grami	Piena produkti 516 grami				
Augļi un ogas 215.8 grami	Kartupeļi 470 grami	Siers, biezpiens 60 grami				

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

Ēdienkarte**2.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****09.09.2024**

<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%							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.45	4.80	4.49	68.93
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.95	17.04	18.34	272.78
KOPĀ: 100%				10.95	17.04	18.34	272.78
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

10.09.2024

<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-1001	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80/20	14.96	4.40	2.08	108.48
K-17	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.20	4.33	11.87	91.15
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				16.87	8.93	27.74	259.47
KOPĀ: 100%				16.87	8.93	27.74	259.47
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

11.09.2024

<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%							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.16	17.68	47.30	379.56

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

KOPĀ:	100%		8.16	17.68	47.30	379.56
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

12.09.2024

<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>
Launags		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-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-933	Tēja	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
				7.88	11.78	37.49	288.42
KOPĀ:		100%		7.88	11.78	37.49	288.42
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 30 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 5 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

13.09.2024

<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>
Launags		100%					
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
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				11.83	18.43	28.39	327.95
KOPĀ:		100%		11.83	18.43	28.39	327.95
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 5 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 alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.14	14.77	31.85	305.64
KOPĀ:				55.69	73.86	159.26	1528.18
Pievienotais sāls 0.45 grami	Dārzeņi 60 grami						
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 245 grami					
Augļi un ogas 200 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 138 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2