

4 N E D Ē Ļ U G R A F I K S Z I E M A S Ē D I E N K A R T Ē M

02.12.2024-06.12.2024	1.nedēļa
09.12.2024-13.12.2024	2.nedēļa
16.12.2024-20.12.2024	3.nedēļa
ZIEMAS BRĪVLAIKS	4.nedēļa
ZIEMAS BRĪVLAIKS	1.nedēļa
06.01.2025-10.01.2025	2.nedēļa
13.01.2025-17.01.2025	3.nedēļa
20.01.2025-24.01.2025	4.nedēļa
27.01.2025-31.01.2025	1.nedēļa
03.02.2025-07.02.2025	2.nedēļa
10.02.2025-14.02.2025	3.nedēļa
17.02.2024-21.02.2024	4.nedēļa
24.02.2024-28.02.2024	1.nedēļa

Ēdienkarte

1.nedēļa 1-4kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-301/1	Siera-dārzenu zupa_ <i>(Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	200	4.04	6.38	13.83	131.64
K-404	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniem/ <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	7.96	13.51	4.67	172.39
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-162	Burkānu-kukurūzas salāti/	1	50	0.76	2.63	5.05	49.22
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				26.49	28.23	77.64	663.46
KOPĀ:		100%		26.49	28.23	77.64	663.46
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeni 97.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 12 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-313/1	Borščs ar kartupeļiem un krējumu_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.56	3.33	2.36	41.66
K-112/1	Vitamīnu salāti/	1	50	0.48	2.54	2.92	36.64
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.83	27.17	96.77	732.34
KOPĀ: 100%				23.83	27.17	96.77	732.34
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 70 grami		Piena produkti 14 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-317/1	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums (Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	9.17	6.86	17.50	169.68
K-483	Ziemas dārzenų ragu ar cūkgaļu	1	200	11.14	12.87	21.28	246.25
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				28.01	27.87	62.26	613.97
KOPĀ:		100%		28.01	27.87	62.26	613.97
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 195.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 135 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.91	5.04	11.42	104.00
K-429	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem	1	80	8.26	10.37	5.34	148.02
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.19	25.85	90.73	699.32
KOPĀ: 100%				26.19	25.85	90.73	699.32
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 176.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 52 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 35 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-474/1	Maltās gaļas tomātu mērce	1	80	7.88	12.77	3.55	160.82
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-842/1	Rupjmaizes krēms/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	50	1.24	8.85	10.09	125.07
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				13.34	24.93	61.70	527.56

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa 1-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		13.34	24.93	61.70	527.56
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 75.6 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 25 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23.57	26.81	77.82	647.33
KOPĀ:			117.86	134.05	389.10	3236.65
Pievienotais sāls 6.2 grami	Dārzeņi 674.5 grami					
Pievienotais cukurs 10.2 grami	Gaļa, zivs 262 grami	Piena produkti 679 grami				
Augļi un ogas 344 grami	Kartupeļi 425 grami	Siers, biezpiens 12 grami				

Ēdienkarte

1.nedēļa 5-9.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
-703/1	Griķi, vārīti_	1	150	8.84	2.04	48.96	233.24
-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.74	35.04	103.03	849.12
KOPĀ:		100%		32.74	35.04	103.03	849.12
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 212.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702/1	Rīsi, vārīti_	1	150	5.11	2.50	55.45	268.70
-551	Krējuma mērce (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.83	5.04	3.24	61.67
-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.84	33.40	117.25	880.64
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							

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

Pusdienas		100%					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
	(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)						
K-483/1	Ziema dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	300	15.00	16.64	32.30	340.00
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				35.03	36.17	85.49	810.39
KOPĀ:				35.03	36.17	85.49	810.39
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 265.25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 72.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 195 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
K-704/2	Makaroni, vārīti	1	170	7.62	4.00	48.96	268.66
	(Makaroni-pilgraudu (A*01))						
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				31.25	32.78	112.48	874.55
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
				(Alerģēni)			
Pusdienas		100%					
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	100	9.77	14.46	4.09	185.90
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
	(Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-40	Graudu maize	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11))						
				19.12	32.50	89.82	731.89

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		19.12	32.50	89.82	731.89
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 109.2 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 35 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 205 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29	33.98	101.61	829.32
KOPĀ:			144.98	169.89	508.07	4146.59
Pievienotais sāls 7.65 grami	Dārzeņi 886.65 grami					
Pievienotais cukurs 15.2 grami	Gaļa, zivs 305.5 grami	Piena produkti 722.25 grami				
Augļi un ogas 345 grami	Kartupeļi 576.5 grami	Siers, biezpiens 15 grami				

Ēdienkarte

1.nedēļa10-12.kl.kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-301	Siera-dārzeņu zupa (Siers kausētais (*A 07), Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	250	5.03	8.15	17.22	165.68
-404/1	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100	9.96	16.89	5.83	215.54
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-162/2	Burkānu-kukurūzas salāti	1	70	1.05	3.68	7.02	68.61
-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				34.30	35.40	111.67	890.28
KOPĀ: 100%				34.30	35.40	111.67	890.28
Pievienotais sāls 1.85 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 212.25 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 87.5 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
-551/1	Krējuma mērce/ (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	70	1.21	6.77	4.80	84.94
-112/2	Vitamīnu salāti	1	80	1.07	3.59	5.30	55.33
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
-40	Graudu maize (Maize graudu NPKS (*A 01;11))	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
				27.93	35.89	124.24	934.49
KOPĀ:		100%		27.93	35.89	124.24	934.49
Pievienotais sāls 1.325 grami		Dārzeņi 182 grami					
Pievienotais cukurs 5.2 grami		Gaļa, zivs 73 grami		Piena produkti 31 grami			
Augļi un ogas 113 grami		Kartupeļi 44 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							

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

Pusdienas		100%					
K-317	Šķelto zirņu zupa ar kūp.gaļu/krējums_	1	250	11.16	9.26	22.04	217.75
	(Krējums skābs 20%(*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)						
K-483/1	Ziemas dārzeņu ragū ar cūkgaļu/	1	300	15.00	16.64	32.30	340.00
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				35.43	36.97	95.29	858.39
KOPĀ: 100%				35.43	36.97	95.29	858.39
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 265.25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 72.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 195 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
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-429/1	Vistas gabaliņi ar dārzeņiem/	1	100	9.23	12.87	6.33	178.21
P-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.88	55.76	291.24
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
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
				31.61	32.06	107.88	843.43
KOPĀ: 100%				31.61	32.06	107.88	843.43
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 202.2 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-474	Maltās gaļas tomātu mērce_	1	150	10.28	17.50	6.23	223.96
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-111/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	1	80	1.23	3.58	5.49	56.30
K-842	Rupjmaizes krēms	1	70	1.73	12.40	14.11	175.11
	(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
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-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				20.62	34.82	104.06	815.35

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		20.62	34.82	104.06	815.35
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeņi 125.9 grami					
Pievienotais cukurs 3.6 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 35 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 255 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.98	35.03	108.63	868.39
KOPĀ:			149.89	175.14	543.14	4341.94
Pievienotais sāls 8.175 grami	Dārzeņi 903.35 grami					
Pievienotais cukurs 15.2 grami	Gaļa, zivs 305.5 grami	Piena produkti 728.25 grami				
Augļi un ogas 345 grami	Kartupeļi 626.5 grami	Siers, biezpiens 15 grami				

Ēdienkarte

1.nedēļa Launags/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07))	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.63	11.11	36.66	289.69
KOPĀ:		100%		10.63	11.11	36.66	289.69
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-326	Piena zupa ar klimpām (Olas, NPKS (*A 03) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07), Piens 2.0% (*A07),	1	250	8.66	8.04	26.74	213.93
-20	Apcepta maizīte ar āboliem (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	45	2.46	1.63	15.21	87.18
				11.12	9.67	41.95	301.11
KOPĀ:		100%		11.12	9.67	41.95	301.11
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 16 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
-1020	Puifīgās rauga pankūkas/ievārījums <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150/30	9.98	10.16	76.22	437.13
-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				15.98	14.16	85.22	533.13
KOPĀ:		100%					
				15.98	14.16	85.22	533.13
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 238 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	45	5.07	8.49	8.94	139.28
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sierīņš <i>(Biezpiena sierīņš (*A 07;08))</i>	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				9.91	16.58	27.27	304.48
KOPĀ: 100%				9.91	16.58	27.27	304.48
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 10 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 51 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				14.33	10.89	46.58	341.79
KOPĀ: 100%				14.33	10.89	46.58	341.79
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				12.39	12.48	47.54	354.04
KOPĀ:				61.97	62.41	237.68	1770.20
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 40 grami					
Pievienotais cukurs 31 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 470 grami			
Augļi un ogas 36 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 125 grami			

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-354/1	Zemnieku zupa/krējums <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
K-408	Cūkgaļas plov	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.00	25.84	83.27	660.27
KOPĀ: 100%				23.00	25.84	83.27	660.27
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 101.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 12 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-413	Maltās gaļas mērce	1	80	7.77	10.01	3.66	136.31
	<i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>						
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
K-833	Vaniļas krēms	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
	<i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>						
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.75	28.67	71.07	598.69
KOPĀ:		100%		16.75	28.67	71.07	598.69
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-341/1	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	8.30	9.19	18.15	191.28
K-730/1	Ziema dārzeņu ragū	1	200	4.34	6.16	23.06	166.11
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				20.42	23.50	60.00	537.04
KOPĀ: 100%				20.42	23.50	60.00	537.04
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 221.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 207 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	7.40	13.71	3.29	166.63
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. (Pērļu grūbas (*A 01))	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.17	23.10	90.88	639.96
KOPĀ: 100%				16.17	23.10	90.88	639.96
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 126.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 13 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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>
Pusdienas 100%							
zu-5/1	Veģetārā soļanka/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	1.93	5.06	11.32	99.21
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	14.22	10.24	0.57	151.32
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				27.08	23.47	61.68	570.56

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.08	23.47	61.68	570.56
Pievienotais sāls 1.4 gram	Dārzeņi 71.4 gram					
Pievienotais cukurs 1.5 gram	Gaļa, zivs 85 gram	Piena produkti 233 gram				
Augļi un ogas 114 gram	Kartupeļi 200 gram	Siers, biezpiens 0 gram				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			20.68	24.92	73.38	601.3
KOPĀ:			103.42	124.58	366.90	3006.52
Pievienotais sāls 6.6 gram	Dārzeņi 586 gram					
Pievienotais cukurs 9 gram	Gaļa, zivs 249 gram	Piena produkti 721 gram				
Augļi un ogas 336 gram	Kartupeļi 517 gram	Siers, biezpiens 0 gram				

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
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
				29.51	34.06	109.41	864.82
KOPĀ: 100%				29.51	34.06	109.41	864.82
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 142.8 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
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	9.72	12.55	4.73	171.43
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-833	Vaniļas krēms (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.63	33.32	107.40	810.94
KOPĀ:		100%		24.63	33.32	107.40	810.94
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 46 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-730/2	Ziemas dārzeņu ragū/	1	270	5.86	8.22	31.21	223.77
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				25.22	30.94	80.40	706.50
KOPĀ: 100%				25.22	30.94	80.40	706.50
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 277.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	4.65	7.36	19.27	163.75
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				21.72	29.79	118.88	835.03
KOPĀ: 100%				21.72	29.79	118.88	835.03
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				35.39	30.99	90.10	786.27

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		35.39	30.99	90.10	786.27
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeņi 80.75 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 250 grami				
Augļi un ogas 115 grami	Kartupeļi 267.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			27.29	31.82	101.24	800.71
KOPĀ:			136.47	159.10	506.19	4003.56
Pievienotais sāls 8.6 grami	Dārzeņi 749.3 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami	Gaļa, zivs 322.5 grami	Piena produkti 766 grami				
Augļi un ogas 339 grami	Kartupeļi 675.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

2.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
K-354	Zemnieku zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
K-408/2	Cūkgaļas plov/	1	300	17.11	19.11	83.55	580.16
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
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-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				31.55	35.50	130.07	969.76
KOPĀ:		100%		31.55	35.50	130.07	969.76
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</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	9.72	12.55	4.73	171.43
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
K-833	Vaniļas krēms <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-1/1	Rudzu maize / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	45	2.65	0.41	22.05	102.60
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.09	33.78	116.03	853.16
KOPĀ:		100%		26.09	33.78	116.03	853.16
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 46 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-730/2	Ziemas dārzeņu ragū/	1	270	5.86	8.22	31.21	223.77
K-557/1	Skābais krējums	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
	(Krējums skābs 20%(*A 07))						
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	(Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-1/1	Rudzu maize /	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				27.31	31.13	106.30	820.20
KOPĀ: 100%				27.31	31.13	106.30	820.20
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 277.5 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
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-434	Vistas gaļas stroganovs (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.27	17.39	4.29	211.36
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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
				21.78	29.99	117.28	829.33
KOPĀ: 100%				21.78	29.99	117.28	829.33
Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeni 150 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 63 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
zu-5	Veģetārā soļanka (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	2.62	7.07	14.75	133.72
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviesu a/l NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
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

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

			35.72	32.37	96.88	826.18
KOPĀ:	100%		35.72	32.37	96.88	826.18
Pievienotais sāls 1.99 grami	Dārzeni 103.75 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 110 grami	Piena produkti 211 grami				
Augļi un ogas 116 grami	Kartupeļi 317.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.49	32.55	113.31	859.73
KOPĀ:			142.45	162.77	566.56	4298.63
Pievienotais sāls 9.09 grami	Dārzeni 777.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami	Gaļa, zivs 322.5 grami	Piena produkti 727 grami				
Augļi un ogas 440 grami	Kartupeļi 725.5 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

2.nedēļa Launags/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
-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
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				11.01	16.44	22.73	283.22
KOPĀ:		100%		11.01	16.44	22.73	283.22
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
-36	Kliju maize ar sviestu (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U /))	1	20/5	1.69	4.62	9.76	87.95
-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				15.69	15.45	55.20	423.32
KOPĀ:		100%		15.69	15.45	55.20	423.32
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-1067	Biezās ābolu pankūkas/krējums (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*AU/), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/20	9.38	16.16	47.02	371.17
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				15.38	20.16	56.02	467.17
KOPĀ:		100%		15.38	20.16	56.02	467.17
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 268 grami			
Augļi un ogas 52 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

CETURTDIENA

<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 saldo 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-961	Tēja zāļu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.54	10.93	39.78	308.31
KOPĀ:		100%		11.54	10.93	39.78	308.31
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 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>							

PIEKTDIENA

<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-18	Tostera karstmaize ar sieru <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	60	9.65	12.27	17.18	231.85
K-935	Tēja liepziedu ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.22	12.37	44.82	347.95
KOPĀ: 100%				11.22	12.37	44.82	347.95
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				12.97	15.07	43.71	365.99
KOPĀ:				64.84	75.35	218.55	1829.97
Pievienotais sāls 0.35 grami		Dārzeni 5 grami					
Pievienotais cukurs 38 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 330 grami			
Augļi un ogas 277 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 105 grami			

Ēdienkarte

3.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-324/5	Rasoļņiks ar gaļu/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	200/5	6.36	7.89	16.04	162.41
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				28.00	25.41	92.76	711.89
KOPĀ: 100%				28.00	25.41	92.76	711.89
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 75 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 22.4 grami		Piena produkti 207 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-443	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))</i>	1	80	7.97	14.57	4.52	182.07
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.88	25.66	72.83	579.57
KOPĀ: 100%				16.88	25.66	72.83	579.57
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 74.8 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 26 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200/13	6.32	6.78	15.37	149.46
K-410/1	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	12.48	17.08	36.50	345.36

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				26.01	28.06	85.86	697.44
KOPĀ: 100%				26.01	28.06	85.86	697.44
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 190 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 64 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 40 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-307/1	Skābeņu zupa ar olu/krējums_ (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5/5	4.03	5.65	11.05	112.65
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.80	21.95	86.33	652.27
KOPĀ: 100%				25.80	21.95	86.33	652.27
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeņi 151.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 67 grami		Piena produkti 223 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 200 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<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_ (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.42	4.98	12.99	109.63
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702	Rīsi, vārīti	1	130	4.18	2.41	45.30	222.80
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.32	22.62	95.34	684.50

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		23.32	22.62	95.34	684.50
Pievienotais sāls 1.15 grami	Dārzeni 129.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 70 grami	Piena produkti 28 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 35 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			24	24.74	86.62	665.13
KOPĀ:			120.01	123.70	433.12	3325.67
Pievienotais sāls 5.1 grami	Dārzeni 620.8 grami					
Pievienotais cukurs 9.5 grami	Gaļa, zivs 263.4 grami	Piena produkti 704 grami				
Augļi un ogas 325 grami	Kartupeļi 335 grami	Siers, biezpiens 30 grami				

Ēdienkarte

3.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas 100%							
K-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. <i>(Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	250/10	7.98	12.10	19.49	220.96
K-707/1	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
K-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				33.63	33.43	105.27	857.11
KOPĀ: 100%				33.63	33.43	105.27	857.11
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	50	0.49	2.50	1.53	30.55
K-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.54	29.88	94.29	719.70
KOPĀ: 100%				22.54	29.88	94.29	719.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 82 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66
P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/25	16.66	21.93	53.65	472.64

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				32.69	34.93	112.79	893.20
KOPĀ: 100%				32.69	34.93	112.79	893.20
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraini miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.54	29.29	99.49	803.50
KOPĀ: 100%				33.54	29.29	99.49	803.50
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeni 160 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 100 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<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 (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
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-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.63	27.40	121.17	845.54

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		26.63	27.40	121.17	845.54
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 44 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.81	30.99	106.6	823.81
KOPĀ:			149.03	154.93	533.01	4119.05
Pievienotais sāls 6.3 grami	Dārzeņi 761.8 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 331 grami	Piena produkti 751 grami				
Augļi un ogas 325 grami	Kartupeļi 464 grami	Siers, biezpiens 40 grami				

Ēdienkarte

3.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd/Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-324/4	Rasoļņiks ar gaļu/krējums. (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	7.98	12.10	19.49	220.96
-707/1	Makaroni ar sieru_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	180/40	18.00	14.64	49.51	402.00
-111/1	Svaigu kāpostu-burkānu salāti/	1	50	0.77	2.55	3.42	37.95
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				33.63	33.43	105.27	857.11
KOPĀ:		100%		33.63	33.43	105.27	857.11
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 82.5 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 28 grami		Piena produkti 213 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 70 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-443/1	Cūkgaļa burkānu mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	100	9.99	17.95	5.82	226.16
-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
-101/1	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku un eļļu	1	100	0.97	5.00	3.05	61.09
-832/1	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50/100	1.32	6.43	17.94	134.89
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				25.37	32.47	111.49	820.96
KOPĀ: 100%				25.37	32.47	111.49	820.96
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 128 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-331/1	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250/16	8.60	8.76	24.39	213.66

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

P-410/2	"Slinkie kāpostu tīteņi"/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/25	16.66	21.93	53.65	472.64
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				33.58	35.06	120.14	927.40
KOPĀ: 100%				33.58	35.06	120.14	927.40
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 283.3 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 80 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 85 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

<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-307	Skābeņu zupa ar olu/krējums (Selerija sakne (*A 09), Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10/10	5.88	8.67	14.01	159.41
K-425/1	Cūkgaļas cīsiņi /	1	90	12.83	10.52	1.45	152.10
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-164/1	Sautēti skābi kāposti/	1	70	2.20	3.01	5.33	57.21
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	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
				34.49	29.62	105.24	832.00
KOPĀ: 100%				34.49	29.62	105.24	832.00
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 160 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 100 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 265 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<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-313	Borščs ar kartupeļiem un krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.64	8.36	20.06	173.33
K-407	Vistas gaļas kotlete (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.92	12.05	12.59	211.73
K-702/2	Rīsi, vārīti	1	170	5.76	3.06	62.48	304.98
K-552/1	Piena mērce_ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a// NPKS(*A 01))	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-104	Burkānu-redīsu salāti ar krējumu/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.69	1.04	2.88	24.98
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
				27.52	27.85	118.59	841.52

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.52	27.85	118.59	841.52
Pievienotais sāls 1.34 grami	Dārzeņi 154 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Gaļa, zivs 73 grami	Piena produkti 50 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 44 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			30.92	31.69	112.15	855.8
KOPĀ:			154.59	158.43	560.73	4278.99
Pievienotais sāls 6.74 grami	Dārzeņi 807.8 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 331 grami	Piena produkti 756 grami				
Augļi un ogas 225 grami	Kartupeļi 464 grami	Siers, biezpiens 40 grami				

Ēdienkarte

3.nedēļa Launags/ ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-1030	Omlete	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
	(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
K-24	Graudu maize ar tomātiem	1	20/5/20	2.09	5.38	9.20	93.83
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))						
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.92	14.08	16.41	236.33
KOPĀ:		100%		10.92	14.08	16.41	236.33
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags		100%					
K-1018	Biezās ķirbju pankūkas/krējums (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/20	10.42	14.76	52.27	384.04
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				11.33	14.96	65.36	441.88
KOPĀ:		100%		11.33	14.96	65.36	441.88
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 33 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 80 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags		100%					
K-807	Biezpiena masa ar rozīnēm (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80	8.73	7.26	14.69	159.33
2001/1	Cepumi-piparkūkas (Cepumi-Piparkūkas(*A 01; 03;))	1	30	1.98	3.33	22.77	129.00
K-949	Tēja Karkadē (bez cukura)	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.72	10.59	37.46	288.41
KOPĀ:		100%		10.72	10.59	37.46	288.41
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

CETURTDIENA

<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-18	Tostera karstmaize ar sieru <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A U /) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	8.32	10.85	17.18	213.70
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				9.19	11.15	31.92	277.20
KOPĀ:		100%		9.19	11.15	31.92	277.20
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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 alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.21	10.82	42.16	309.55
KOPĀ:				51.04	54.12	210.78	1547.76
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 53 grami					
Pievienotais cukurs 26 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 295 grami			
Augļi un ogas 305 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 65 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa Launags/ ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

4.nedēļa 1-4klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(~A U r/))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56
K-411	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem/ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	200	13.98	16.08	44.40	378.51
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2/3	Saldskābmaize* (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40
				27.85	27.82	88.94	720.19
KOPĀ: 100%				27.85	27.82	88.94	720.19
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 126 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-325/1	Skābu kāpostu zupa/krējums_ <i>(Putraimi miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	200/5	3.26	4.96	8.63	93.18
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-735/1	Vārītas pērļu grūbas. <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	130	3.50	1.10	34.50	161.90
K-552/2	Piena mērce/ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ NPKS(*A 01))</i>	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
K-940	Šrupa 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	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				22.06	26.19	97.94	719.65
KOPĀ: 100%				22.06	26.19	97.94	719.65
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 119.5 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 23 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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!

Pusdienas		100%					
K-306	Frikadeļu zupa/krējums_ (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01))	1	200/35/5	9.11	11.82	10.73	187.66
K-1042/2	Mājas sautējums/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	5.55	10.27	26.72	218.23
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				22.76	28.88	79.65	668.26
KOPĀ:		100%		22.76	28.88	79.65	668.26
Pievienotais sāls 1.35 grami		Dārzeņi 210 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 171 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-401	Vistas gaļas plovcs	1	200	14.12	12.36	58.80	407.51
K-143/1	Marinēts ķirbis/	1	50	0.77	0.07	5.22	25.20
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				17.12	24.71	94.94	677.20
KOPĀ: 100%				17.12	24.71	94.94	677.20
Pievienotais sāls 0.61 grami		Dārzeņi 101 grami					
Pievienotais cukurs 6.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-455/1	Vistas gaļa karija mērcē/ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01))	1	80	8.92	12.68	2.61	160.44
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-138/1	Svaigu 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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				26.46	24.14	103.09	723.45
KOPĀ: 100%				26.46	24.14	103.09	723.45
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 86 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 208 grami			
Augļi un ogas 101 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

VIDĒJI:**23.25****26.35****92.91****701.75****KOPĀ:****116.25****131.74****464.56****3508.75**

Pievienotais sāls 5.81 grami

Dārzeņi 642.5 grami

Pievienotais cukurs 9.03 grami

Gaļa, zivs 245 grami

Piena produkti 715 grami

Augļi un ogas 311 grami

Kartupeļi 356 grami

Siers, biezpiens 0 grami

Ēdienkarte

4.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
K-347	Pupiņu zupa ar gaļu/krējumu (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	10.64	9.13	34.63	267.08
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	15	0.70	0.14	7.10	32.40
				34.79	35.17	117.95	931.25
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 174.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Putraini miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	4.41	7.36	11.66	131.67
K-402	Cūkgaļas kotlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))</i>	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas <i>(Pērļu grūbas (*A 01))</i>	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
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-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				26.15	29.95	125.08	878.74
KOPĀ: 100%				26.15	29.95	125.08	878.74
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 136.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

<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!

Pusdienas		100%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01))	1	250/35/10	9.90	14.07	13.63	223.31
K-1042	Mājas sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	7.12	14.35	33.74	288.36
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.33	2.52	2.00	31.97
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-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				25.12	35.21	89.57	774.04
KOPĀ:		100%		25.12	35.21	89.57	774.04
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 252 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 215 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-401/1	Vistas gaļas plov	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-143/2	Marinēti ķirbji	1	80	1.23	0.11	8.14	39.53
K-856	"Abavas sniegs"	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.83	28.14	132.33	874.23
KOPĀ:		100%		20.83	28.14	132.33	874.23
Pievienotais sāls 1.21 grami		Dārzeņi 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
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-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-138/2	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti	1	70	1.19	3.57	4.43	49.51
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.43	29.56	130.11	900.85

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		33.43	29.56	130.11	900.85
Pievienotais sāls 1.65 grami	Dārzeni 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 111.5 grami	Kartupeļi 100 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.06	31.61	119.01	871.82
KOPĀ:			140.32	158.03	595.04	4359.11
Pievienotais sāls 8.01 grami	Dārzeni 829.7 grami					
Pievienotais cukurs 11.43 grami	Gaļa, zivs 258 grami	Piena produkti 754 grami				
Augļi un ogas 321.5 grami	Kartupeļi 470 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

4.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd./Ziema sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-347	Pupiņu zupa ar gaļu/krējumu (Grūbas NPKS (*A01), Krējums skābs 20%(*A U/))	1	250/10	10.64	9.13	34.63	267.08
K-411/1	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem_ (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	250	16.36	18.31	59.69	469.03
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2	Saldskābmaize (Maize saldskābā NPKS(*A 01))	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
				35.50	35.31	125.04	963.65
KOPĀ: 100%				35.50	35.31	125.04	963.65
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeņi 174.7 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 125 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-325	Skābu kāpostu zupa/krējums (Putraini miežu NPKS (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.41	7.36	11.66	131.67
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-735/2	Vārītas pērļu grūbas (Pērļu grūbas (*A 01))	1	170	5.04	1.58	49.68	233.14
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-102/1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.50	2.53	2.08	33.11
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
				26.21	30.15	123.48	873.04
KOPĀ: 100%				26.21	30.15	123.48	873.04
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 136.5 grami					
Pievienotais cukurs 2.5 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 30 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
---------	--------------------------------	-------	---------	-----------	-------	------------	------

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Pusdienas		100%					
K-306/1	Frikadeļu zupa/krējums (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/35/10	9.90	14.07	13.63	223.31
K-1042	Mājas sautējums/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/30	7.12	14.35	33.74	288.36
K-132/1	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu/	1	80	0.53	4.04	3.42	51.94
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-906/1	Kefīrs 2% (Kefīrs 2%NPKS (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				25.91	36.82	95.89	816.81
KOPĀ:		100%		25.91	36.82	95.89	816.81
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 280.2 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 40 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 215 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-401/1	Vistas gaļas plovš/	1	250	15.60	15.48	73.62	501.96
K-143/2	Marinēti ķirbji	1	80	1.23	0.11	8.14	39.53
K-856	"Abavas sniegs" (Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	70	1.87	11.68	8.78	147.72
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				20.89	27.84	130.43	862.83
KOPĀ:		100%		20.89	27.84	130.43	862.83
Pievienotais sāls 1.21 grami		Dārzeņi 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 7.03 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 54 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas		100%					
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles NPKS (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
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
P-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
K-138/2	Svaigu 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-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				34.11	29.16	142.69	948.02

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		34.11	29.16	142.69	948.02
Pievienotais sāls 1.75 grami	Dārzeņi 116 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 210 grami				
Augļi un ogas 1.5 grami	Kartupeļi 100 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			28.52	31.86	123.51	892.87
KOPĀ:			142.62	159.28	617.53	4464.35
Pievienotais sāls 8.26 grami	Dārzeņi 857.9 grami					
Pievienotais cukurs 11.93 grami	Gaļa, zivs 258 grami	Piena produkti 754 grami				
Augļi un ogas 211.5 grami	Kartupeļi 470 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

4.nedēļa Launags/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
-17	Saldskābmaize ar sviestu un sieru <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) , Sviests 82.5% NPKS (*A 07) , Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	30/5/30	9.39	12.96	14.23	211.05
-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				12.08	17.01	46.64	388.03
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami		12.08	17.01	46.64	388.03
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-321	Piena-rīsu zupa (Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U /))	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
-14	Maize ar ievārījumu (Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	20/20	1.76	0.60	22.20	103.22
-1043/1	Grauzāmburkāni_	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				8.99	8.18	55.27	337.45
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 100 grami		8.99	8.18	55.27	337.45
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
K-37	Rīsu galetes/sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.54	10.93	39.78	308.31

KOPĀ:	100%		11.54	10.93	39.78	308.31
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 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>						

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Launags	100%						
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu, krējumu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	130/30	12.34	14.50	66.12	444.93
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				18.34	18.50	75.12	540.93
KOPĀ:	100%			18.34	18.50	75.12	540.93
Pievienotais sāls 0.2 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 285 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Launags	100%						
K-8	Kliju maize ar krēmsieru/gurķi <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/15	2.96	5.78	9.12	100.60
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.43	8.58	40.73	274.10
KOPĀ:	100%			8.43	8.58	40.73	274.10
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 100 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.88	12.64	51.51	369.76
KOPĀ:				59.38	63.20	257.54	1848.82
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 100 grami						
Pievienotais cukurs 39 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 584 grami					
Augļi un ogas 205 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 100 grami					