

			Maiznīces	Ķērpju noma	Ķērpju noma	Ķērpju noma	Ķērpju noma
Pirmdienas			Svars	Ķērpju noma			
				Olbalt.	Tauki	Olbidr.	Kcal
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,9	6,6	16,1	146	
Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,7	2,6	36,4	196	
Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	55 gr. (+/- 10%)	6,8	11,6	0,6	134	
Tomātu mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0,5	2,3	2,0	31	
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,9	1,2	27	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38	
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22	
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90	
Kopā:			26,8	28,2	78,9	684	
Otrdienas			Svars	Ķērpju noma			
				Olbalt.	Tauki	Olbidr.	Kcal
Mājas sautējums ar vistas galu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0	284	
Burkānu -redīsu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	1,6	36	
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,3	63	
Ogu, ābolu, uzpūtenis ar pienu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	2,3	44,7	226	
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26	
Kopā:			23,0	18,2	94,3	635	
Trešdienas			Svars	Ķērpju noma			
				Olbalt.	Tauki	Olbidr.	Kcal
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,1	3,8	11,7	93	
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,3	159	
Cūkgālas stroganovs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,9	13,7	5,1	172	
Burkānu salāti ar āboliem		40 gr. (+/- 10%)	0,3	4,1	2,4	48	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38	
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40	
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90	
Kopā:			20,4	25,6	81,0	638	
Ceturtdienas			Svars	Ķērpju noma			
				Olbalt.	Tauki	Olbidr.	Kcal
Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	3,3	5,2	15,9	124	
Vārīti risi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6	113	
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9,0	9,3	4,9	140	
Svaigu kāpostu un puravu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,6	4,1	2,8	51	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	8,0	40	
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,5	23,7	100	
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90	
Skolas auglis (kāposti)		100 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	4,2	25	
Kopā:			24,0	22,7	94,7	683	
Piektdienas			Svars	Ķērpju noma			
				Olbalt.	Tauki	Olbidr.	Kcal
Kartupeļu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	2,9	19,6	121	
Cūkgālas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	10,2	12,5	7,0	182	
Biešu salāti ar krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	1,3	3,0	27	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38	
Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	7,3	23,7	181	
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90	
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52	
Kopā:			27,7	27,7	82,2	692	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karte Olbalt. / Tauki / Olbidr. / Kcal.
121,9 122,4 431,1 3333

Sastādīja

Apstiprinu

			Maize / Rīsi	Deserti / Āboli	Ēdiena daļa	Ēdiena daļa
			Olīvu / Tauki	Ogļhidr.	Kcal	
Pirmdiena						
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr. (+/- 10%)	6,2	7,9	18,5	166
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	9,1	13,5	1,3	163
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,8	1,2	27
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			26,1	26,6	71,9	635
Otrdiena						
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0	284
Burkānu -redīsu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	1,6	36
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Biezais augļu kiselis ar putukrējumu	*A07,A12	200 gr. (+/- 10%)	1,6	7,4	37,7	226
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			16,8	23,2	97,2	671
Trešdiena						
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,1	3,8	11,7	92
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgālas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9,8	12,3	4,8	169
Burkānu salāti ar āboliem		50 gr. (+/- 10%)	0,3	4,2	3,5	53
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			23,6	24,0	90,4	674
Ceturtdiena						
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	8,0	14,3	138
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6	113
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9,2	11,3	5,9	162
Svaigu kāpostu un puravu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0,5	3,3	2,2	41
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Ābolu kompots		180 gr. (+/- 10%)	0,2	0,4	21,4	90
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Skolas auglis (kāposti)		100 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	4,2	25
Kopā:			22,2	26,4	91,3	694
Piektdiena						
Kartupelu biežputra	*A07	140 gr. (+/- 10%)	3,4	2,7	18,3	113
Cūkgālas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	10,2	12,5	0,6	155
Biešu salāti ar krējumu	*A07	40 gr. (+/- 10%)	0,7	1,3	3,0	27
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Šokolādes biezpiena deserts ar ogu mērci	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	7,3	23,7	181
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			27,7	27,3	83,1	691

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kalorijas / Olīvu / Tauki / Ogļhidr. / Kcal
116,4 127,5 434,0 3365

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 05-nov-18
Līdz 09-nov-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	8,7	10,6	36,9	277
Jauktu ogu mērce		15 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	4,5	19
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			12,3	15,5	65,5	450
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Biezpiena sacepums ar āboliem un krējumu	*A01,A03,A07	160 gr. (+/- 10%)	17,2	5,8	42,8	294
Kumelišu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā :			17,7	5,9	49,7	324
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Piena zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6,3	2,8	34,5	191
Sviestmaize ar desu	*A01,A07,A11	45 gr. (+/- 10%)	4,2	3,8	10,2	99
Kopā :			10,5	8,6	44,7	290
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Dārzeņu salāti ar desu	*A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	8,8	9,7	9,0	159
Sviestmaize	*A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	2,7	3,0	15,2	99
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			11,9	12,7	33,9	298
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Kukurūzas pārslas ar jogurtu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	8,0	3,2	49,0	256
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	41
Kopā :			8,4	3,2	58,8	297

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kart3	60,8	45,8	252,6	1659

Sastādīja

Apstiprinu