

		Svars	Ērtumvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pirmdiena						
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5,0	5,3	14,2	127
Makaronu sautējums ar cūkgaļu	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13,0	14,5	46,0	373
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām		50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,0	3,4	54
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	4,9	21
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			26,7	27,1	86,1	703
Otrdiena						
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgaļa teffelis	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	10,2	12,7	10,4	197
Piena mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,3	1,7	3,1	32
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,4	3,9	50
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Ogu mērce ar šokolādes putukrējumu	*A07	180 gr. (+/- 10%)	4,3	9,9	21,7	181
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	9,5	36
Kopā:			18,0	28,3	71,7	618
Trešdiena						
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,8	7,6	12,0	129
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12,4	13,2	45,6	351
Ķīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2,1	3,3	2,0	46
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			25,0	27,4	86,9	696
Ceturtdiena						
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2,6	6,0	16,8	133
Cūkgaļas un dārzenu sautējums	*A07	210 gr. (+/- 10%)	11,0	18,2	19,5	270
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,9	4
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Skolas auglis (kāposti)		100 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	4,2	25
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			22,9	25,6	78,5	637
Piektdiena						
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,3	159
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01	80 gr. (+/- 10%)	6,6	9,9	2,8	127
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,6	2,6	37
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	37,9	257
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	32
Kopā:			22,5	21,5	97,2	671

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
115,0		129,9		420,4		3325

Sastādīja

Aptiprinu

Pirmdienā		Svars	Ēdrtvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zaļumiem		200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.3	14.2	127
Makaronu sautējums ar cūkgalu (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12.7	14.8	43.9	361
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4	54
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	4.0	21
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā:			25.9	27.2	84.3	689
Otrdienā		Svars	Ēdrtvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	94
Cūkgalas teftelis (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	11.8	13.4	6.3	193
Piena mērce (celiakija)		40 gr. (+/- 10%)	1.0	2.6	4.1	44
Biešu salāti ar kiploku un ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.7	3.4	3.9	50
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6	72
Ogu mērce ar šokolādes putukrējumu	*A07	170 gr. (+/- 10%)	1.0	6.8	19.0	141
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	4.8	26
Kopā:			19.6	26.6	74.5	620
Trešdienā		Svars	Ēdrtvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2.8	7.6	12.0	129
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	12.4	13.2	45.6	351
Kīnas kāpostu salāti		50 gr. (+/- 10%)	2.1	3.3	2.0	46
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	9.8	41
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā:			24.5	27.3	87.2	694
Ceturtdienā		Svars	Ēdrtvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2.0	5.9	11.6	109
Cūkgalas un dārzenu sautējums	*A07	210 gr. (+/- 10%)	11.0	16.2	19.5	270
Marinēts gūrkis		30 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.9	4
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.0	16.6	72
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	19.6	78
Skolas auglis (kāposti)		100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	4.2	25
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā:			22.4	25.4	81.9	647
Piektdienā		Svars	Ēdrtvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
Cūkgalas gulašs (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	7.4	11.7	4.0	151
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.6	2.6	37
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.0	8.3	36
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10.0	7.4	27.9	257
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	32
Kopā:			22.9	23.1	98.7	693

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115,3	129,6	426,6	3344

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 12-nov-18
Līdz 16-nov-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcija (Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal)			
Prosas biezputra ar sviestu	*A07	220 gr.(+/- 10%)	6,3	6,0	43,9	255
Baltmaize ar olu sviestu	*A01,A03,A07,A11	20 gr.(+/- 10%)	1,5	3,9	3,5	63
Tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			8,3	10,1	59,1	359
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcija (Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal)			
Omlete	*A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
Sviestmaize ar gaļas pastēti	*A01,A07	35 gr.(+/- 10%)	4,1	3,0	8,4	95
Kafijas dzēriens ar pienu	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	1,4	1,0	16,1	78
Kopā :			13,2	18,4	26,5	324
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcija (Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal)			
Četru graudu biezputra ar sviestu	*A07	200 gr.(+/- 10%)	8,5	7,0	44,5	253
Maize ar biezpiena krēmu	*A01,A07	45 gr.(+/- 10%)	3,0	6,0	12,9	117
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			12,0	13,0	67,1	412
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcija (Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal)			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr.(+/- 10%)	6,0	6,3	32,4	215
Ābolu - upenu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
Piparmētru tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā :			6,6	7,0	44,4	270
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcija (Olībalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal)			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07,A11	70 gr.(+/- 10%)	8,0	11,0	13,5	186
Kakao dzēriens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	1,9	1,3	12,1	66
Kopā :			9,8	12,3	25,4	252

*Iespējams ēdiens satur

norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	49,9	60,8	222,5	1617

Sastādīja

Apstiprinu