

			Mātronijs	Proteīns	Ugļhidrāti	Ļaiņvārtības	Kcal
						Olbalt. / Tauki / Ogļhidr.	Kcal.
Pirmdiena			Svars		Ļaiņvārtības porcijā		
Pupinu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,4	5,3	16,6	142	
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,4	12,4	36,6	304	
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	4,3	47	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	8,0	40	
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:			25,2	24,1	84,8	665	
Otrdiena			Svars		Ļaiņvārtības porcijā		
Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2,6	6,0	16,8	133	
Kartupeļu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	2,2	19,6	121	
Vistas gaļas kotlete	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	12,5	13,0	9,1	205	
Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,6	3,8	39	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	8,0	40	
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78	
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26	
Kopā:			22,3	25,0	80,7	640	
Trešdiena			Svars		Ļaiņvārtības porcijā		
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3,5	7,1	12,9	131	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6	113	
Cūkgala tomātu mērcē	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8,9	14,6	7,1	196	
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	
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:			23,4	27,0	74,2	636	
Ceturtdiena			Svars		Ļaiņvārtības porcijā		
Skābenņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3,1	3,5	15,9	108	
Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	10,7	15,5	26,4	301	
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,9	4	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38	
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84	
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26	
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90	
Kopā:			22,2	23,4	86,5	651	
Piektdiena			Svars		Ļaiņvārtības porcijā		
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159	
Vistas gaļas stroganovs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9,2	9,7	9,0	161	
Biešu, zaļumu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0,6	2,9	3,1	42	
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38	
Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	10,3	34,0	240	
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	11,4	52	
Kopā:			18,5	24,5	99,9	692	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karte Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
111,6 124,0 426,1 3284

Sastādīja

Apstiprinu

			Alatmēģis	pastūlūman	iespējams	izvērtības
Pirmdiena		17	Svars			
			Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupīņu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,9	4,5	18,3	142
Makaroni ar malto galu un dārzeņiem (celiakija)		200 gr. (+/- 10%)	12,6	13,8	46,0	360
Kāpostu salāti ar burkāniem		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	4,3	47
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	4,9	22
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			27,4	24,4	91,4	698
Otrdiena		18	Svars			
			Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2,0	5,9	11,6	109
Kartupeļu biežputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	2,9	19,6	121
Vistas gaļas kotlete (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	13,3	12,8	0,1	169
Svaigu dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,6	2,8	39
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			22,7	24,6	75,0	614
Trešdiena		19	Svars			
			Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sakņu zupa ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	3,5	7,1	12,9	131
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	23,6	113
Cūkgala tomātu mērcē (celiakija)		100 gr. (+/- 10%)	9,8	14,7	5,4	193
Kīnas kāpostu, svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,9	1,2	27
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:			24,6	27,0	81,0	668
Ceturtdiena		20	Svars			
			Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar olu un krējumu (bez grūbām) *A03,A07		210 gr. (+/- 10%)	2,7	5,3	12,8	111
Kartupeļi ar malto galu		200 gr. (+/- 10%)	10,7	16,5	26,4	301
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,9	4
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Apelsīnu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	21,0	84
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			21,4	25,0	83,8	652
Piektdiena		21	Svars			
			Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	11,4	14,1	7,4	202
Biešu, zaļumu salāti		40 gr. (+/- 10%)	0,6	2,9	3,1	42
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Rīsu pudīnš ar ogu mērci	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,2	4,7	34,9	192
Skolas auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			18,8	23,2	99,6	684

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karte

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
114,8	124,2	430,9	3315

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No **26-nov-18**
Līdz **30-nov-18**

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	7,5	8,7	37,3	257
Ābolu - upenu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	7,2	30
Graudu maize ar tomātu	*A01,A07	40 gr.(+/- 10%)	2,2	3,8	8,0	75
Augļu tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	9,8	41
Kopā :			10,2	12,7	62,2	403
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas pārslas ar pienu	*A07	235 gr.(+/- 10%)	8,1	5,2	37,3	227
Auglis (ābols)		100 gr.(+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā :			8,5	5,8	48,7	280
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01	250 gr.(+/- 10%)	8,3	3,8	42,2	235
Sviestmaize ar desu	*A01,A07,A11	45 gr.(+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā :			12,6	11,8	52,5	366
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga pankūka	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	9,4	17,2	59,0	433
Jauktu ogu mērce		20 gr.(+/- 10%)	0,1	0,1	6,0	25
Miežu kafija ar pienu	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	2,4	1,9	12,8	77
Kopā :			11,9	19,2	77,8	536
Piektdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	18,7	17,8	40,8	401
Burkānu salāti ar ellu		50 gr.(+/- 10%)	0,5	3,1	2,4	40
Karkadē tēja ar cukuru		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	9,8	40
Kopā :			19,6	20,9	53,0	482

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	62,9	70,4	294,1	2067

Sastādīja

Apstiprinu