

		Alkohols	Proteīns	Arslānība	Ķermenis
Pirmdiena		29	Svars		Enerģētiskā vērtība Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.
Vistas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	4,9	6,6	16,1 146
Vārīti makaroni	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5,7	2,6	36,4 196
Cisīni 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 salāti ar zaļumiem		40 gr. (+/- 10%)	1,7	2,6	1,6 37
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:			27,3	29,0	79,2 694
Otrdiena		29	Svars		Enerģētiskā vērtība Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.
Mājas sautējums ar vistas galu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0 264
Burkānu -redīsu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	3,1	1,6 36
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2 63
Ogu, ābolu uzpūtenis ar pienu	*A01	250 gr. (+/- 10%)	6,6	2,5	44,7 226
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8 26
Kopā:			23,0	18,2	94,3 635
Trešdiena		30	Svars		Enerģētiskā vērtība Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,1	3,8	11,7 91
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5 159
Cūkgalas 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
Ceturtdiena		30	Svars		Enerģētiskā vērtība Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.
Gurķu zupa ar putrainiem un krejumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	3,3	5,2	15,9 124
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	25,6 113
Vistas gaļas mērce ar burkāniem	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9,0	9,5	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	23,7 108
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
Piektdiena		30	Svars		Enerģētiskā vērtība Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.
Kartupelu biežputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	2,9	19,6 121
Cūkgalas 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

Olībai / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
Kartē 122,4 123,1 431,4 3343

Sastādīja

Apstiprinu

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcija						
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.			
Vistas zupa ar rīsiem		200 gr. (+/- 10%)	3,2	7,9	38,5	166			
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	39,9	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	1,9	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			
Otrdienā		Svars	Uzturvērtības porcija						
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.			
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	12,1	30,0	254			
Burkānu -redīsu salāti ar eļļu		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 ķīselis 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			
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcija						
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.			
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,1	3,8	11,7	91			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	139			
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			
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcija						
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.			
Gurķu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	8,0	14,2	138			
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,2	0,2	35,6	113			
Vistas gaļas stroganovs (celiakija)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9,2	11,3	3,9	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	0,1	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			
Piektdienā		Svars	Uzturvērtības porcija						
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.			
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%)	3,6	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

Kartē
Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
116,4 127,5 434,0 3365

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 03-dec-18
Līdz 07-dec-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija 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 porcija 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 porcija 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	5,8	10,2	99
Kopā :			10,5	8,6	44,7	290
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija 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 porcija 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
Kartē	60,8	45,8	252,6	1659

Sastādīja

Apstiprinu