

		Maģnādes	pusdienām	iespējamās	izmaiņas	
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Pirmdiena		8	Svars			
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,7	6,9	17,9	157
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	7,8	12,2	4,5	160
Skābu kāpostu lociņu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Jāņogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Kopā:			19,3	23,0	84,7	622
Otrdienā		14	Svars			
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,5	4,8	12,1	103
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130
Cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	9,5	11,5	10,0	182
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,3	2,1	41
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Dzērveņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,0	63
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:			25,1	26,1	82,9	671
Trešdienā		18	Svars			
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Solanka ar gaļu un krējumu	*A06,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,4	13,0	7,7	178
Makaroni ar sieru	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	10,7	8,6	39,2	283
Vitamīnu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,5	0,2	15,3	61
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			27,1	26,7	81,4	679
Ceturtdienā		30	Svars			
		Līdzvērtības porcija				
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
Plovs ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	12,7	17,1	41,9	372
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,4	3,9	38
Rudzu rupjmaize	*A01	18 gr. (+/- 10%)	1,2	0,2	7,9	38
Biezpiena krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,9	4,7	8,1	94
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	13,5	58
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			20,9	24,5	80,2	626

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
92,4		100,2		329,1		2599

Sastādīja

Apstiprinu

Pirmdiena		Svars	Ēdiena vērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas buljons ar dārzeņiem	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,7	6,9	17,9	157
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Sautēta gaļa ar dārzeņiem (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	9,1	13,5	1,3	163
Skābu kāpostu lociņu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,5	2,8	0,3	31
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,8	78
Kopā:			20,1	24,1	81,8	623
Otrdiena		Svars	Ēdiena vērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borščs svaigu kāpostu, ar krējumu	*A07	210 gr. (+/- 10%)	2,3	4,8	12,1	103
Kartupeļu biežputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3,9	3,1	20,9	130
Cūkgāļas veltnītis (celiakija)	*A03	65 gr. (+/- 10%)	9,6	14,5	0,5	171
Burkānu salāti ar zaļumiem un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	3,3	2,1	41
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,0	16,6	72
Dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,0	63
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	9,5	90
Kopā:			25,5	28,8	82,0	694
Trešdiena		Svars	Ēdiena vērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Soļanka ar gaļu un krējumu (celiakija)	*A07	200 gr. (+/- 10%)	8,4	12,1	7,5	173
Makaroni ar sieru (celiakija)	*A07	160 gr. (+/- 10%)	8,1	8,2	42,7	280
Vitamīnu salāti		50 gr. (+/- 10%)	1,3	1,8	1,7	29
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,5	0,2	15,3	61
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,5	90
Kopā:			25,1	25,3	85,0	669
Ceturtdiena		Svars	Ēdiena vērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs ar cūkgāļu		200 gr. (+/- 10%)	12,9	15,4	41,0	354
Svaigu kāpostu- zaļumu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,1	3,9	38
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	8,3	36
Biezpiena krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	4,9	4,7	3,1	94
Ogu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,3	13,5	58
Skolas auglis (burkāni)		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	4,8	26
Kopā:			20,5	22,7	79,6	606

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	91,3	100,9	328,4	2593

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 17-dec-18
Līdz 20-dec-18

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rīsu biezputra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,5	4,2	36,8	206
Ābolu - zemeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	7,1	29
Sviestmaize ar tomātu	*A01,A07,A11	40 gr. (+/- 10%)	1,8	3,7	9,7	80
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	6,8	30
Kopā:			7,9	8,1	60,5	346
Otrdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	5,2	2,4	33,6	181
Cīsiņi bērniem Bosix	*A06	60 gr. (+/- 10%)	7,4	12,7	0,7	146
Piena mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,7	3,1	32
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,9	4
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	4,9	22
Kopā:			14,3	16,8	43,2	386
Trešdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,0	6,0	34,5	219
Sviestmaize ar desu	*A01,A07,A11	45 gr. (+/- 10%)	4,3	8,1	10,2	131
Kopā:			11,3	14,1	44,7	350
Ceturtdiena		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļu pankūkas	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,4	6,0	25,8	186
Skābs krējums 20%	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41
Miežu kafija ar pienu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2,4	1,9	12,8	77
Kopā:			9,4	11,9	39,3	304

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Karte	42,9	50,9	187,6	1386

Sastādīja

Apstiprinu