

		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pirmdienas						
Škelto zirņu zupa ar zālumiem		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	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
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:			26,5	27,0	84,8	697
Otrdienas						
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgaļas teftelis	*A01,A03	65 gr. (+/- 10%)	10,2	12,7	10,4	197
Piena mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,7	3,1	32
Biešu salāti ar ķiploku un eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,4	3,9	50
Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1,9	0,3	13,2	63
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	10,5	47
Jogurts Rasēns zemeņu-banānu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,5	9,0	72
Kopā:			20,3	21,1	70,1	556
Trešdienas						
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
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,9	0,1	6,6	32
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:			24,8	27,4	85,5	690
Ceturtdienas						
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	16,2	19,5	270
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,9	4
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
Jānogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	19,6	78
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			21,6	26,0	84,4	659
Piektdienas						
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	159
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01	100 gr. (+/- 10%)	8,3	12,4	3,5	159
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,6	2,6	37
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,6	32
Biezpiena saldā masa ar ķīseli	*A07	200 gr. (+/- 10%)	10,0	7,4	37,9	257
Kopā:			23,6	23,3	85,1	644

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.
116,8 124,9 409,9 3245

Sastādīja

Apstiprinu

			Alkohols	Pasūtījumi	Iespējamās	Izmēģinātas
Pirmdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Škelto zirņu zupa ar zālumiem		200 gr. (+/- 10%)	5,0	5,3	14,2	127
Makaronu sautējums ar cūkgaļu (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	34
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	4,9	21
Skolas piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Kopā:			25,9	27,2	84,3	689
Otrdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti kartupeli		160 gr. (+/- 10%)	2,7	0,1	19,9	94
Cūkgaļas 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 ķiploku un eļļu		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 dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,4	10,5	47
Jogurts Rasēns zemeņu-banānu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,5	9,0	72
Kopā:			21,4	22,5	70,3	572
Trešdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Ceturtdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu (celiakija)	*A07	205 gr. (+/- 10%)	2,0	5,9	11,6	109
Cūkgaļas un dārzenu sautējums	*A07	210 gr. (+/- 10%)	11,0	16,2	19,5	270
Marinēts gurķis		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 piens 1,5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,0	3,0	9,6	90
Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,6	11,4	52
Kopā:			21,4	25,8	89,1	675
Piektdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3,6	0,8	34,5	139
Cūkgaļas gulašs (celiakija)		80 gr. (+/- 10%)	7,4	11,7	4,0	151
Kāpostu salāti ar kukurūzu		50 gr. (+/- 10%)	0,8	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	37,9	257
Kopā:			22,5	22,5	87,3	641

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karte Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.
115,7 125,3 418,1 3272

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 18-febr-19
Līdz 22-febr-19

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdienā		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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	5,5	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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	12,4	1,9	150
Sviestmaize ar galas pastēti	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	4,1	5,0	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 porcijā Olbalt. / 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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,0	6,8	32,4	218
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 porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un dārzeņiem	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	8,0	11,0	13,3	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

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

Sastādīja

Apstiprinu