

		Mācības	pasūtītājam	izpildītājam	izdevumi
Pirmdiena		21	Svars	Ēdiervērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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
Cīsiņi 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	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
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:			27.1	28.9	77.9 688
Otrdiena		21	Svars	Ēdiervērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Mājas sautējums ar vistas gaļu		200 gr. (+/- 10%)	12.9	12.1	30.0 284
Burkānu -redīsu salāti ar ellu		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.7	1.9 43
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
Auglis (banāns)		80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0 70
Kopā:			23.1	18.7	105.8 687
Trešdiena		21	Svars	Ēdiervērtības porcijā 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	34.3 159
Cūkgalas stroganovs	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.9	13.7	5.1 172
Jauktu dārzeņu salāti ar ellu		50 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	2.1 48
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6 32
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:			20.5	25.5	79.4 632
Ceturtdiena		20	Svars	Ēdiervērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.1	5.2	4.5 84
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9	3.1	20.9 130
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	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2 63
Ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5 47
Kopā:			20.3	23.3	59.2 533
Piektdiena		20	Svars	Ēdiervērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	9.3	4.9 140
Svaigu kāpostu un puravu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	2.6 51
Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.7 33
Ābolu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	23.7 100
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6 90
Kopā:			22.4	22.4	89.2 652

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Katē 113.3 118.9 411.4 3191

Sastādīja

Apstiprinu

Pirmdiena						
	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Vistas zupa ar rīsiem	200 gr. (+/- 10%)	3.2	7.9	16.5	166	
Vārīti kartupeļi	160 gr. (+/- 10%)	2.7	0.1	19.9	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	
Otrdiena						
	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Mājas sautējums ar vistas gaļu	200 gr. (+/- 10%)	12.9	12.1	30.0	284	
Burkānu -redīšu 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
Auglis (banāns)	80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.2	16.0	70	
Kopā:		17.4	22.7	101.8	689	
Trešdiena						
	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	159	
Cūkgālas stroganovs (celiakija)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.8	12.3	4.8	169
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50 gr. (+/- 10%)	0.6	4.1	2.1	48	
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:		23.8	24.0	89.0	669	
Ceturtdiena						
	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.				
Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	*A07	205 gr. (+/- 10%)	3.1	5.7	4.5	84
Kartupeļu biezputra	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.9	3.1	20.9	130
Cūkgālas kotlete (celiakija)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	0.6	155
Biešu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.0	2.0	4.5	40
Rīsu sausmaizīte	*A03,A06,A08,A11	30 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	24.8	108
Ogu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.4	10.5	47	
Kopā:		20.9	23.6	65.8	564	
Piektdiena						
	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	25.6	113	
Vistas gaļas mērce ar burkāniem (celiakija)	80 gr. (+/- 10%)	8.5	9.2	4.3	134	
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	0.4	21.4	90	
Skolas piens 1.5%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.0	3.0	9.6	90
Kopā:		20.1	24.1	85.6	642	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Karte	108.3		121.0		414.1		3199

Sastādīja

Apstiprinu

IRG
Launags 1.-4.klase

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		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
Otrdienā		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
Kumelīšu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	6.8	30
Kopā :			17.7	5.9	49.7	324
Trešdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6.3	2.8	34.3	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
Ceturtdienā		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzenu 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
Piektdienā		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