

**PIRMDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                                             | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| Launags 100%                     |                                                                                                            |                    |         |                           |       |            |        |
| K-7/1                            | Kliju maize ar sviestu un sieru<br>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers 45%NPKS (*A 07) ) | 1                  | 20/5/20 | 6.99                      | 10.32 | 9.76       | 160.55 |
| K-910/1                          | Jogurts dzeramais<br>(Jogurts,NPKS (*A 07) )                                                               | 1                  | 200     | 6.40                      | 4.00  | 33.00      | 99.80  |
| K-2104                           | Auglis apelsīns                                                                                            | 1                  | 100     | 0.90                      | 0.20  | 8.10       | 37.80  |
|                                  |                                                                                                            |                    |         | 14.29                     | 14.52 | 50.86      | 298.15 |
| KOPĀ:                            | 100%                                                                                                       |                    |         | 14.29                     | 14.52 | 50.86      | 298.15 |
| Pievienotais sāls 0 grami        |                                                                                                            | Dārzeņi 0 grami    |         |                           |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 0 grami      |                                                                                                            | Gaļa, zivs 0 grami |         | Piena produkti 205 grami  |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                                                            | Kartupeļi 0 grami  |         | Siers, biezpiens 20 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                            |                    |         |                           |       |            |        |

**OTRDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                                                    | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Launags 100%                     |                                                                                                                   |                    |         |                          |       |            |        |
| 612                              | 4.graudu biezputra ar sviestu<br>(Četru graudu pārslas NPKS (*A01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07)) | 1                  | 200/5   | 7.13                     | 7.55  | 30.48      | 223.98 |
| K-11                             | Sviestmaizes ar gurķiem<br>(Maize-baltmaizē NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))                                     | 1                  | 20/5/20 | 1.85                     | 4.66  | 10.58      | 92.97  |
| K-933                            | Tēja ar cukuru                                                                                                    | 1                  | 200     | 0.01                     | 0.00  | 9.98       | 40.00  |
|                                  |                                                                                                                   |                    |         | 8.99                     | 12.21 | 51.04      | 356.95 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                                                   |                    |         | 8.99                     | 12.21 | 51.04      | 356.95 |
| Pievienotais sāls 0.2 grami      |                                                                                                                   | Dārzeņi 20 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 13 grami     |                                                                                                                   | Gaļa, zivs 0 grami |         | Piena produkti 130 grami |       |            |        |
| Augļi un ogas 0 grami            |                                                                                                                   | Kartupeļi 0 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                   |                    |         |                          |       |            |        |

**TREŠDIENA**

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                                                                                                 | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| Launags 100%                     |                                                                                                                                                                |                    |         |                           |       |            |        |
| K-1019/1                         | Biezpiena sacepums ar ievārīj/ krējumu<br>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Mannā putraini NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , | 1                  | 120/30  | 19.58                     | 5.88  | 35.78      | 275.77 |
| K-937                            | Tēja piparmētru                                                                                                                                                | 1                  | 200     | 0.01                      | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
|                                  |                                                                                                                                                                |                    |         | 19.59                     | 5.88  | 40.77      | 295.81 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                                                                                                |                    |         | 19.59                     | 5.88  | 40.77      | 295.81 |
| Pievienotais sāls 0 grami        |                                                                                                                                                                | Dārzeņi 0 grami    |         |                           |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 17 grami     |                                                                                                                                                                | Gaļa, zivs 0 grami |         | Piena produkti 15 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 5 grami            |                                                                                                                                                                | Kartupeļi 0 grami  |         | Siers, biezpiens 93 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                                                                                |                    |         |                           |       |            |        |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

# CETURTDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums<br>(Alerģēni)                                                         | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|--------------------------|-------|------------|--------|
| Launags 100%                     |                                                                                        |                    |         |                          |       |            |        |
| 1022/2                           | Vārīta ola<br>(Olas, NPKS (*A 03) )                                                    | 1                  | 50      | 7.62                     | 6.90  | 0.42       | 94.26  |
| K-11                             | Kliju maize ar sviestu un tomātiem<br>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/I)) | 1                  | 20/5/20 | 1.91                     | 4.66  | 10.52      | 92.23  |
| K-935                            | Tēja liepziedu                                                                         | 1                  | 200     | 0.01                     | 0.00  | 4.99       | 20.04  |
| K-2103/                          | Auglis ābols                                                                           | 1                  | 100     | 0.40                     | 0.80  | 9.80       | 48.00  |
|                                  |                                                                                        |                    |         | 9.94                     | 12.36 | 25.73      | 254.53 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                        |                    |         | 9.94                     | 12.36 | 25.73      | 254.53 |
| Pievienotais sāls 0 grami        |                                                                                        | Dārzeni 20 grami   |         |                          |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 5 grami      |                                                                                        | Gaļa, zivs 0 grami |         | Piena produkti 5 grami   |       |            |        |
| Augļi un ogas 100 grami          |                                                                                        | Kartupeļi 0 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |       |            |        |
| (Slīpā rakstā norādīti alerģēni) |                                                                                        |                    |         |                          |       |            |        |

# PIEKTDIENA

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                        | <u>P.sk.</u>       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>           | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|----------------------------|--------------|-------------------|----------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |                                                                     |                    |                |                            |              |                   |                |
| K-1021                                  | Kellogs saldās pārslas ar pienu<br><i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1                  | 40/150         | 7.38                       | 3.24         | 38.63             | 213.04         |
| K-2100/1                                | Auglis banāns                                                       | 1                  | 100            | 1.50                       | 0.10         | 21.00             | 90.90          |
|                                         |                                                                     |                    |                | <b>8.88</b>                | <b>3.34</b>  | <b>59.63</b>      | <b>303.94</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                     |                    |                | <b>8.88</b>                | <b>3.34</b>  | <b>59.63</b>      | <b>303.94</b>  |
| Pievienotais sāls 0 grami               |                                                                     | Dārzeni 0 grami    |                |                            |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 0 grami             |                                                                     | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 150 grami   |              |                   |                |
| Augļi un ogas 100 grami                 |                                                                     | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami   |              |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> |                                                                     |                    |                |                            |              |                   |                |
|                                         |                                                                     |                    |                | <b>12.34</b>               | <b>9.66</b>  | <b>45.61</b>      | <b>301.88</b>  |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |                                                                     |                    |                | <b>61.69</b>               | <b>48.31</b> | <b>228.03</b>     | <b>1509.38</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                     |                    |                |                            |              |                   |                |
| Pievienotais sāls 0.2 grami             |                                                                     | Dārzeni 40 grami   |                |                            |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 35 grami            |                                                                     | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 505 grami   |              |                   |                |
| Augļi un ogas 305 grami                 |                                                                     | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 113 grami |              |                   |                |

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2