

ĒDIENKARTE

		Launags			
	alergēni	svars	cena €	kcal	olbalt. ogļhid. tauki
Pirmdiena					
Rīsu piena biezputra ar sviestu	piens, sviests	150/10	0,35	208,89; 2,77; 29,03; 8,89	
Baltmaize ar sviestu un sieru	kvieši, siers, sviests	30/8/20	0,26	207,04; 7,08; 14,70; 12,86	
Tēja ar cukuru		150	0,10	46,07; 0,60; 11,12; 0,15	
			0,71	462,00; 10,45; 54,85; 21,90	
Otrdiena					
Kartupeļu kotlete ar krējumu	krējums, olas, kvieši	100/20	0,33	311,53; 7,70; 41,76; 11,12	
Kakao ar pienu	piens	150	0,12	92,09; 2,97; 15,59; 2,76	
Apelsīns		86	0,26	34,40; 0,86; 6,88; 0,00	
			0,71	438,02; 11,53; 64,23; 13,88	
Trešdiena					
Pankūkas ar gaļu un krējumu	olas, piens, kvieši, krējums	75/25/20	0,41	382,77; 12,20; 27,31; 25,90	
Ābolu-upeņu sulas dzēriens		150	0,07	46,52; 0,00; 12,90; 0,00	
Banāns		60	0,23	53,40; 0,60; 12,60; 0,00	
			0,71	482,69; 12,80; 52,81; 25,90	
Ceturtdiena					
Kartupeļu pankūkas, krējums	kvieši, krējums	240/40	0,56	429,00; 7,70; 52,65; 18,04	
Ābolu bumbieru kompots		200	0,15	75,02; 0,00; 19,14; 0,00	
			0,71	504,02; 7,70; 71,79; 18,04	
Piektdiena					
Cepti kartupeļi		150	0,20	231,22; 3,42; 27,36; 10,50	
Marinēts gurķis		45	0,14	5,85; 0,45; 0,90; 0,00	
Maize	kvieši, rudzi	20	0,04	46,8; 1,24; 9,12; 0,24	
Citronu kompots		150	0,06	44,99; 0,10; 11,30; 0,00	
Vīnogas		57	0,27	37,05; 0,57; 8,55; 0,00	
			0,71	365,91; 5,78; 57,23; 10,74	
KOPĀ:		Kopā	3,55		

		Launags			
	alergēni	svars	cena €	olbalt.	ogļhid. tauki
Pirmdiena					
Prosas piena biezputra, sviests	piens, sviests	150/10	0,36	212,45; 3,08; 30,31; 9,26	
Baltmaize ar sviestu	kvieši, sviests	30/5	0,10	108,80 ; 2,45; 14,70; 4,40	
Kakao ar pienu	piens	150	0,12	92,09; 2,97; 15,59; 2,76	
Ābols		57	0,13	21,09; 0,00; 4,56; 0,00	
			0,71	405,86; 8,49; 60,60; 15,60	
Otrdiena					
Makaroni ar sieru	sviests, siers, kvieši	100/10/20	0,43	389,90; 12,16; 49,00; 15,28	
Banāns		60	0,23	53,40; 0,60; 12,60; 0,00	
Apelsīnu kompots		150	0,05	45,69; 0,10; 11,80; 0,00	
			0,71	488,99; 12,86; 73,40; 15,28	

Piektdiena

Rauga pankūkas ar krējumu	kvieši, piens, krējums, olas	150/20	0,36	498,59; 10,48; 56,92; 25,36
Vīnogas		53	0,25	34,45; 0,53; 7,95; 0,00
Tēja ar cukuru		150	0,10	20,06; 0,15; 5,03; 0,04
			0,71	553,10; 11,16; 69,90; 25,40
	Kopā:		3,55	

Launags

	alergēni	svars	cena €	kcal	olbalt.	ogļhid.	tauki
Pirmdiena							
Auzu pārslu biezputra, sviests	auzas, piens, sviests	150/10	0,37	200,64; 4,09; 22,10; 10,54			
Tēja ar cukuru		150	0,10	46,07; 0,60; 11,12; 0,15			
Baltmaize ar sviestu un sieru	kvieši, siers, sviests	30/5/20	0,24	184,60; 7,05; 14,70; 10,40			
			0,71	431,31; 11,74; 47,92; 21,09			
Otrdiena							
Kartupeļu kotlete ar krējumu	krējums, olas, kvieši	100/20	0,33	311,53; 7,70; 41,76; 11,12			
Kakao ar pienu	piens	150	0,12	92,09; 2,97; 15,59; 2,76			
Apelsīns		86	0,26	34,40; 0,86; 6,88; 0,00			
			0,71	438,02; 11,53; 64,23; 13,88			
Trešdiena							
Pankūkas ar gaļu un krējumu	olas, piens, kvieši, krējums	75/25/20	0,41	382,77; 12,20; 27,31; 25,90			
Ābolu-upeņu sulas dzēriens		150	0,07	46,52; 0,00; 12,90; 0,00			
Banāns		60	0,23	53,40; 0,60; 12,60; 0,00			
			0,71	482,69; 12,80; 52,81; 25,90			
Ceturtdiena							
Kartupeļu pankūkas, krējums	kvieši, krējums	240/40	0,56	429,00; 7,70; 52,65; 18,04			
Ābolu bumbieru kompots		200	0,15	75,02; 0,00; 19,14; 0,00			
			0,71	504,02; 7,70; 71,79; 18,04			
Piektdiena							
Cepti kartupeļi		150	0,20	231,22; 3,42; 27,36; 10,50			
Marinēts gurķis		45	0,14	5,85; 0,45; 0,90; 0,00			
Maize	kvieši, rudzi	20	0,04	46,8; 1,24; 9,12; 0,24			
Citronu kompots		150	0,06	44,99; 0,10; 11,30; 0,00			
Vīnogas		57	0,27	37,05; 0,57; 8,55; 0,00			
			0,71	365,91; 5,78; 57,23; 10,74			
	KOPĀ:	Kopā	3,55				

Sastādīja skolas māsa:

I. Oliševska

Saskaņoja ēdnīcas vadītāja:

I. Litvinska

Apstiprināja direktore:

E. Zdanovska