

Ēdienkarte Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU

Skolas direktore *Terēza Dinula*

Rīgā, *09.05.2022*

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,07	30/150	6.4	4.5	27.1	175
		Auglis		50	0.2	0.3	6.7	27
				Kopā:	6.6	4.8	33.8	202
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,07	150	5.5	3.3	14.6	109
		Cepumi	*A01,07	20	1.5	2.9	14.1	90
				Kopā:	7	6.2	28.7	199
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	10.7	5.1	1.7	99
		Kliju maize	*A01	30	2.4	0.6	14.4	76
		Tēja		150	0.4	0.1	8.3	32
				Kopā:	13.5	5.8	24.4	207
Ceturtdiena	Launags	Kabaču pankūkas	*A01,07	100	5.5	7.9	33.6	235
		Tēja		150	0.4	0.1	8.3	32
				Kopā:	5.9	8	41.9	267
Piektdiena	Launags	Jogurts	*A07	150	5.4	3	17.7	126
		Olā cepta maizīte	*A07	30	2.3	5.2	12.6	106
				Kopā:	7.7	8.2	30.3	232

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.



Ēdienkarte

No 12-sept.-22
Līdz 16-sept.-22

APSTIPRINU

Skolas direktore Terēza Dīnula
Rīgā, 08.09.2022

Žaks 2 SIA (2)
PII 3-6

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena-Brokastis		9	Svars				Uzturvērtības porcija			
							Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu pārslu biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	2.3	17.5	96				
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25				
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72				
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.7	26				
Kopā :			5.7	5.5	38.6	219				

Pirmdiena-Pusdienas		8	Svars		Uzturvērtības porcija			
					Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar gaļu			150 gr. (+/- 10%)		4.3	6.8	10.4	121
Skābais krējums		*A07	3 gr. (+/- 10%)		0.1	0.6	0.1	6
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē		*A01, A07	80 gr. (+/- 10%)		9.7	15.1	5.0	197
Vārīts bulgurs		*A01	80 gr. (+/- 10%)		3.2	0.3	20.3	91
Kolrābju salāti ar rīvētiem burkāniem			60 gr. (+/- 10%)		1.0	1.8	3.3	23
Rudzu maize		*A01	20 gr. (+/- 10%)		1.1	0.3	8.7	45
Rāmkalnu sīrupu morss			120 gr. (+/- 10%)		0.0	0.0	11.5	46
Kopā :					19.4	24.9	59.3	530

Pirmdiena-Launags	10	Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Graudaugu pārslas ar pienu	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.4	4.5	27.1	176
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43
Kopā :			6.7	5.0	37.8	219

Otrdiena-Brokastis		9	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbat.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07		120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9	115
Ievārījums			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07		18 gr. (+/- 10%)	1.3	2.9	8.1	62
Kafija ar pienu	*A07		150 gr. (+/- 10%)	2.0	1.0	8.8	52
Kopā :				6.8	6.7	40.9	253

Otrdiena-Pusdienas		8	Svars		Uzturvērtības porcija		
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.	
"Mājas" solanka			150 gr.(+/- 10%)	3.7	7.4	9.3	121
Skābais krējums	*A07		3 gr.(+/- 10%)	0.1	0.6	0.1	6
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07		90 gr.(+/- 10%)	9.8	17.0	12.7	245
Vārīti kartupeļi			100 gr.(+/- 10%)	2.1	0.0	15.3	73
Biešu un svaigu kāpostu salāti			60 gr.(+/- 10%)	0.7	3.0	4.5	46
Rudzu maize	*A01		20 gr.(+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45
Ogu morss			120 gr.(+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34
Kopā :			17.6	28.2	57.0	570	

Ceturtdiena-Launags		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kabaču mīklas pankūciņas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	5.5	7.9	33.6	235
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	72
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43
Kopā :			10.6	11.4	51.0	350
Piektdiena-Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra		120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.3	17.9	109
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	6.2	2.7	8.4	82
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74
Kopā :			13.4	7.6	42.1	290
Piektdiena-Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.2	16.8	130
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	125 gr. (+/- 10%)	9.2	14.4	23.1	259
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	4.0	44
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Kopā :			16.3	23.0	60.5	521
Piektdiena-Launags		Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.4	3.0	17.7	126
Olā cepta maizīte		30 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	12.6	106
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
Kopā :			7.9	8.5	37.0	259

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
Karte	176.5	198.2	692.3	5285


 Žaks 2 SIA (2)
 PII 3-6

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Pirmdiena-Brokastis		9	Svars		Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Četru graudu pārslu biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	2.3	17.5	96
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	6.7	26
Kopā :			5.7	5.5	38.6	219
Pirmdiena-Pusdienas		8	Svars		Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu		150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.8	10.4	121
Skābais krējums	*A07	3 gr. (+/- 10%)	0.1	0.6	0.1	6
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
Vārīts bulgurs	*A01	80 gr. (+/- 10%)	3.2	0.3	20.3	91
Kolrābju salāti ar rīvētiem burkāniem		60 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	3.3	23
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45
Rāmkalnu sīrupu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5	46
Kopā :			19.4	24.9	59.3	530
Pirmdiena-Launags		10	Svars		Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Graudaugu pārslas ar pienu	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.4	4.5	27.1	176
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43
Kopā :			6.7	5.0	37.8	219
Otrdiena-Brokastis		9	Svars		Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9	115
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.3	2.9	8.1	62
Kafija ar pienu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.0	1.0	8.8	52
Kopā :			6.8	6.7	40.9	253
Otrdiena-Pusdienas		8	Svars		Uzturvērtības porcija	
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
"Mājas" soļanka		150 gr. (+/- 10%)	3.7	7.4	9.3	121
Skābais krējums	*A07	3 gr. (+/- 10%)	0.1	0.6	0.1	6
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.8	17.0	12.7	245
Vārīti kartupeļi		100 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	15.3	73
Biešu un svaigu kāpostu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.7	3.0	4.5	46
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34
Kopā :			17.6	28.2	57.0	570

Ceturtdiena-Launags		10	Svars	Uzturvertības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kabaču mīklas pankūciņas	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	5.5	7.9	33.6	235	
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	72	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
Kopā :			10.6	11.4	51.0	350	
Piektdiena-Brokastis		9	Svars	Uzturvertības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra		120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.3	17.9	109	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Sviestmaize ar vistas gaļu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	6.2	2.7	8.4	82	
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74	
Kopā :			13.4	7.6	42.1	290	
Piektdiena-Pusdienas		8	Svars	Uzturvertības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.2	16.8	130	
Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01,A07	125 gr. (+/- 10%)	9.2	14.4	23.1	259	
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	4.0	44	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.1	0.3	8.7	45	
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43	
Kopā :			16.3	23.0	60.5	521	
Piektdiena-Launags		10	Svars	Uzturvertības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Jogurts	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.4	3.0	17.7	126	
Olā cepta maizīte		30 gr. (+/- 10%)	2.3	5.2	12.6	106	
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			7.9	8.5	37.0	259	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Karte	176.5	198.2	692.3	5285

APSTIPRINU

Skolas direktore Terēza Dinula
Rīgā, 09.09.2022



APSTIPRINU

Skolas direktore Terēza Dinula

Rīga, 08.09.2022

08.09.2022

Ēdienkarte

SIA (2)

Kompleksā ēdienkarte(5.-9.kl.)

No 12-sept.-22

Līdz 16-sept.-22

		Maizītes	pasūtījumam	Iespejamās	izmaiņas	
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar gaļu		250 gr. (+/- 10%)	7.2	11.3	17.4	202
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
Vārīts bulgurs	*A01	160 gr. (+/- 10%)	6.4	0.7	40.5	182
Kolrābju salāti ar rīvītiem burkāniem		70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	3.8	27
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Kopā :			26.8	30.7	98.8	767
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Mājas" solanka		200 gr. (+/- 10%)	5.0	9.8	12.4	161
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	11.4	19.5	14.2	279
Vārīti kartupeļi		150 gr. (+/- 10%)	3.1	0.0	23.0	109
Biešu un svaigu kāpostu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.2	54
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Kopā :			22.9	33.9	93.6	789
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzenu zupa ar nūdelēm	*A01	200 gr. (+/- 10%)	2.8	2.2	16.1	95
Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3	193
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
Tomātu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			25.3	25.1	105.9	749
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	*A01,A03	200 gr. (+/- 10%)	3.8	6.3	15.6	135
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		280 gr. (+/- 10%)	15.0	19.3	31.1	359
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	3.5	36
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.3	0.8	26.2	135
Kefīrs		200 gr. (+/- 10%)	6.8	0.2	9.4	67
Kopā :			29.7	29.8	85.9	742
Piektdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dzelteno zirņu zupa		200 gr. (+/- 10%)	6.7	7.0	22.3	173
Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01,A07	185 gr. (+/- 10%)	11.3	16.3	37.0	340
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.6	4.7	52
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			21.3	27.4	92.0	711

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Karte	126.0	146.9	476.1	3759



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (2)

Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl.)

No 12-sept.-22

Līdz 16-sept.-22

		Maņoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar gaļu			250 gr. (+/- 10%)	7.2	11.3	17.4	202
Skābais krējums	*A07		5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1	10
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07		90 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	5.6	221
Vārīts bulgurs	*A01		180 gr. (+/- 10%)	7.2	0.8	45.6	205
Kolrābju salāti ar rīvētiem burkāniem			70 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	3.8	27
Rudzu maize	*A01		40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Rāmkalnu sīrupu morss			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Kopā :				28.8	32.7	109.2	833
Otrdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
"Mājas" soļanka			250 gr. (+/- 10%)	6.2	12.3	15.5	201
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	11.4	19.5	14.2	279
Vārīti kartupeļi			180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6	131
Biešu un svaigu kāpostu salāti			70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.2	54
Rudzu maize	*A01		40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Auglis(ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Ogu morss			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :				24.8	36.4	103.9	866
Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01		250 gr. (+/- 10%)	3.5	2.7	20.1	119
Cāla šķiņķa kotlete	*A01,A03		70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3	193
Piena mērce	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
Tvaicēti rīsi			150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174
Tomātu šķēlītes			40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.0	7
Rudzu maize	*A01		40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Auglis(ābols)			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :				26.8	26.8	116.1	812
Ceturtdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	*A01,A03		250 gr. (+/- 10%)	4.8	7.9	19.4	169
Skābais krējums	*A07		10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3	21
Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu			300 gr. (+/- 10%)	15.4	20.1	33.7	378
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti			70 gr. (+/- 10%)	0.7	2.2	3.5	36
Rudzu maize	*A01		60 gr. (+/- 10%)	3.3	0.8	26.2	135
Kefīrs			200 gr. (+/- 10%)	6.8	0.2	9.4	67
Kopā :				31.2	33.2	92.5	805
Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa			250 gr. (+/- 10%)	8.4	8.7	27.9	217
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07		225 gr. (+/- 10%)	12.7	17.6	46.2	393
Svaigu kāpostu un burkānu salāti			70 gr. (+/- 10%)	0.9	3.6	4.7	52
Rudzu maize	*A01		40 gr. (+/- 10%)	2.2	0.5	17.4	90
Ogu morss			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :				24.4	30.4	106.8	809

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Karte	136.0	159.4	528.6	4125