

Datums	Edienreize	Ediena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukuruzas putrainu biezputra ar ievārījumu	*A07,12	150/10	3,9	2,5	26,3	149
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					5,2	6,2	37,4	231
	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150	2,1	2,6	13,6	86
		Makaroni ar maltu cūkgaju un dārzeņiem	*A01	160	11,1	14,5	29,5	294
		Rīvētu burkānu salāti		60	0,7	0,1	3	35
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					21,1	17,4	67,2	518
	Launags	Piena zupa ar risiem	*A07,12	150	5	2,9	19,1	124
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,3	13,3	62
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					6,6	3,8	43,8	240
Kopā dienā :					32,9	27,4	148,4	989
Otrdiena	Brokastis	Rīsu biezputra	*A07	150	3,8	1,7	23,3	126
		Ogas saberztas ar cukuru		7/3	0,1	0	3,5	14
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					5,1	5,3	37,1	219
	Pusdienas	Pupu zupa ar krējumu	*A07	150/5	5,3	6,4	16,6	145
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,07	70	8,3	11,6	2,8	149
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87
		Svaigu kāpostu un sarkano redisu salāti		60	0,8	2,5	4,6	40
		Sezonas augļu kompots		150	0,1	0,2	6,4	25
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					18,4	20,9	57,1	498
	Launags	Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
		Skolas auglis		100	0,3	0,6	11,4	54
					7,6	13,2	26,6	257
Kopā dienā :					31,1	39,4	120,8	974,2
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,07	180/5	5,4	5,9	25	174
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					6,6	9,5	35,3	253
	Pusdienas	Veģetārā svaigū kāpostu zupa		150	1,2	2,7	7,4	59
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01,03	60	9,2	11,2	6,9	166
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	105
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		60	0,6	3	4,6	49
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
					16,4	18,2	59,9	481,7
	Launags	Biezpiena deserts ar blenderētām zemenēm	*A07	70/40	7,5	8,9	15,8	178
		Kviešu maize	*A01	20	1,7	0,5	10,7	53
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Sezonas auglis		70	0,3	0,2	6,7	30
					9,5	9,6	36,2	273
Kopā dienā :					32,5	37,3	131,4	1007,7
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu ptraimu biezputra ar sviestu	*A01,07	150/5	4,4	8,7	19,1	168
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Kafija ar pienu		150/3	2	1	8,8	52
					7,7	13,4	36	290



SIA "Žaks-2" ēdienkarte

Launags
1. nedēļa

Apstiprinu

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai.

Datums	Edienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	7,9	3,4	29,1	177
		Kliju maize ar ievārījumu	*A01,12	15/10	1,3	0,3	13,3	62
						9,2	3,7	42,4
Otrdiena	Launags	Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
						7,3	12,6	15,2
Trešdiena	Launags	Biezpiena deserts ar blenderētām zemenēm	*A07	70/40	7,5	8,9	15,8	178
		Kviešu maize	*A01	20	1,7	0,5	10,7	53
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					9,2	9,4	29,5	243
Ceturtdiena	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	38/5	2,3	4,6	17,2	124
		Zaļie zirņi		30	1,5	0,2	2,2	20
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					10,9	14,3	24,2	277
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,07	60	3,7	6,8	36,6	224
		Tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					3,7	6,8	39,6	236

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

ALERĢĒNI:

- *A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas
- *A 02- Vēžveidīgie un to produkti
- *A 03- Olas un to produkti
- *A 04- Zivis un to produkti
- *A 05- Zemesrieksti un to produkti
- *A 06- Sojas pupas un to produkti
- *A 07- Piens un tā produkti
- *A 08- Rieksti, t.i., maņdeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti
- *A 09- Selerijas un to produkti
- *A 10- Sinepes un to produkti
- *A 11- Sezama sēklas un to produkti
- *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti
- *A 13- Lupīna un tās produkti
- *A 14- Gliemji un to produkti

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	7,9	3,4	29,1	177
		Kliju maize ar ievārijumu	*A01,12	15/10	1,3	0,3	13,3	62
					9,2	3,7	42,4	239
Otrdiena	Launags	Kviešu maize ar sviestu un sieru	*A01,07	15/4/15	4,7	10,4	8,1	144
		Kakao ar pienu	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
					7,3	12,6	15,2	203
Trešdiena	Launags	Biezpiena deserts ar blenderētām zemenēm	*A07	70/40	7,5	8,9	15,8	178
		Kviešu maize	*A01	20	1,7	0,5	10,7	53
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					9,2	9,4	29,5	243
Ceturtdiena	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	38/5	2,3	4,6	17,2	124
		Zaļie zirņi		30	1,5	0,2	2,2	20
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					10,9	14,3	24,2	277
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,07	60	3,7	6,8	36,6	224
		Tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					3,7	6,8	39,6	236

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

ALERĢĒNI:

- *A 01- Kvieši, rudzi, mieži, auzas
- *A 02- Vēžveidīgie un to produkti
- *A 03- Olas un to produkti
- *A 04- Zivis un to produkti
- *A 05- Zemesrieksti un to produkti
- *A 06- Sojas pupas un to produkti
- *A 07- Piens un tā produkti
- *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti
- *A 09- Selerijas un to produkti
- *A 10- Sinepes un to produkti
- *A 11- Sezama sēklas un to produkti
- *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti
- *A 13- Lupīna un tās produkti
- *A 14- Gliemji un to produkti