

Pirmdiena - 27.11.	Otrdiena - 28.11.	Trešdiena - 29.11.	Ceturtdiena - 30.11.	Piekdiena - 01.12.
Brokastis Piecu graudu pārslu biezputra ar sviestu. (200g) *A01, A07 Levārījums (20g) Tēja piparmētru (100g) Pusdienas Gulāš cūkgaļas (80g) Griķi vārīti. (120g) Svaigu kāpostu salāti ar eļļu. (50g) Maize (sk.) (25g) Biezais ogu ķīselis. (80g) Piens 2% (80g) *A01, A07 *A07 *A01 *A07 Launags Piena zupa ar nūdelēm (200g) Kviešu maizes sviestmaize (25g) Desa vārītā (20g) Olbaltumvielas: 34.83 Tauki: 37.96 Ogļhidrāti: 123.36 Kcal: 974.37	Brokastis Omlēte ar sieru (80g) Saldskābmaizes sviestmaize (25g) Kakao dzēriens (100g) Svaigs burkāns. (40g) *A03, A07 *A01, A07 *A09 *A09 Pusdienas Pupuņu zupa (180g) Maize (sk.) (25g) Rīsu pārslu biezputra (saldais) (75g) Jānogu ķīselis. (75g) Ābols (skolas auglis) (100g) *A01, A07 *A01, A07 Launags Mannā biezputra (150g) *A01, A07 levarījums (15g) Svaiga gurķa šķēle (25g) Graudu maizes sviestmaize (25g) Olbaltumvielas: 34.54 Tauki: 37.36 Ogļhidrāti: 111.82 Kcal: 921.65	Brokastis Brokastu pārslas, Brumi (40g) Piens 2% (80g) Banāns (100g) *A07 *A07 Pusdienas Maltas gaļas veltnītis (60g) *A01, A03 Piena mērce. (50g) Kartupeļi vārīti. (150g) Maize (sk.) (25g) Biešu salāti ar krējumu un kiploku (50g) Putukrējums (saputots) (35g) Upenņu ķīselis. (75g) *A01, A03 *A01, A07 *A07 Launags Biezpiena plācenīši. (80g) *A01, A03, A07 levarījums (15g) Ābolu-kanēļa dzēriens (100g) Olbaltumvielas: 39 Tauki: 41.07 Ogļhidrāti: 145.32 Kcal: 1106.94	Brokastis Trīsgraudu pārslu biezputra (100g) Kimenu tēja (100g) Graudu maizes sviestmaize (25g) Tomāta šķēle (20g) *A01, A07 *A07 *A07 Pusdienas Siera zupa ar gaļu (200g) *A07, A09 Maize (sk.) (50g) Citrona vafeļu deserts (40g) *A01 *A07 Launags Cepti kartupeļi ar desu (160g) Kefīrs 2% (150g) Olbaltumvielas: 31.49 Tauki: 45.92 Ogļhidrāti: 125 Kcal: 1039.21	Brokastis Auzu pārslu biezputra (100g) *A01, A07 Kumelīšu tēja (100g) Kviešu maizes sviestmaize (20g) Siers Krievijas (15g) *A01, A07 *A07 Pusdienas Malta cūkgaļa sauldā krējuma mērcē (70g) Vārti makaroni (100g) Vitamīnu salāti ar papriku (40g) Mango - persiku jogurts (150g) Ābols (skolas auglis) (100g) *A01, A07, A09 *A01 *A09 *A07 Launags Plātismaize ar āboliem (70g) *A01, A03, A07 Ābolu sulas dzēriens (100g) Olbaltumvielas: 30.34 Tauki: 39.91 Ogļhidrāti: 117.88 Kcal: 952.08

Sastādīja: _____ 0

Apstiprinu: _____

Pirmdienas - 27.11.	Otrdienas - 28.11.	Trešdienas - 29.11.	Ceturtdienas - 30.11.	Piektdienas - 01.12.
Pusdienas Gulašs cūkgaļas (120g) *A01, A07 Griķi vārīti. (200g) *A07 Svaigu kāpostu salāti ar eļļu. (100g) Maize (sk.) (50g) *A01 Biezais ogu ķīselis. (100g) *A07 Piens 2% (100g) *A07 Olbaltumvielas: 26.67 Tauki: 33.12 Ogļhidrāti: 91.37 Kcal: 770.23	Pusdienas Pupuņu zupa (400g) Maize (sk.) (50g) *A09 Rīsu pārslu biežputra (saldais) (100g) *A01, A07 Jānogu ķīselis. (150g) Ābols (skolas auglis) (100g) Olbaltumvielas: 32.32 Tauki: 26.25 Ogļhidrāti: 107.62 Kcal: 795.97	Pusdienas Maltas gaļas veltnītis (100g) *A01, A03 Piena mērce. (75g) *A01, A07 Kartupeļu vārīti. (220g) Maize (sk.) (50g) *A01 Biešu salāti ar krējumu un kipioku (80g) *A07 Putukrējums (saputots) (35g) *A07 Upenū ķīselis. (100g) Olbaltumvielas: 32.24 Tauki: 46.57 Ogļhidrāti: 100.57 Kcal: 950.32	Pusdienas Siera zupa ar gaļu (400g) *A07, A09 Maize (sk.) (60g) *A01 Citrona vafeļu deserts (40g) *A07 Jānogu ķīselis. (100g) Ābols (skolas auglis) (100g) Olbaltumvielas: 26.39 Tauki: 43.77 Ogļhidrāti: 81.19 Kcal: 824.25	Pusdienas Maita cūkgaļa saldā krējuma mērcē (70g) *A01, A07, A09 Vārīti makaroni (200g) *A01 Vitamīnu salāti ar papriku (100g) *A09 Apelsīnu dzēriens (200g) Mango - persiku jogurts (200g) *A07 Ābols (skolas auglis) (100g) Olbaltumvielas: 23.99 Tauki: 25.76 Ogļhidrāti: 116.91 Kcal: 795.47

Sastādīja: _____ 0

Apstiprinu: _____

SIA "DAIMET" skola

Ēdienkarte (27.11.2023. - 01.12.2023.)
1-4. klase - SIA "DAIMET" skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdienas - 27.11.

Otrdienas - 28.11.

Trešdienas - 29.11.

Ceturtdienas - 30.11.

Piektdienas - 01.12.

Pusdienas

Gulašs cūkgaļas (100g) *A01, A07
Griķi vārīti. (150g) *A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu. (50g)
Maize (sk.) (50g) *A01
Biezais ogu ķīselis. (100g) *A07
Piens 2% (100g) *A07
Olbaltumvielas: 22.44
Tauki: 25.09
Ogļhidrāti: 79.14
Kcal: 632.07

Pusdienas

Pupuņu zupa (300g) *A09
Maize (sk.) (50g) *A01
Rīsu pārslu biežputra (saldais) (80g) *A01, A07
Jānogu ķīselis. (100g)
Ābols (skolas auglis) (100g)
Olbaltumvielas: 25.27
Tauki: 20.1
Ogļhidrāti: 89.05
Kcal: 638.14

Pusdienas

Maltas gaļas veltnītis (60g) *A01, A03
Piena mērce. (50g) *A01, A07
Kartupeļu vārīti. (150g)
Maize (sk.) (50g) *A01
Biešu salāti ar krējumu un kipioku (50g) *A07
Putukrējums (saputots) (35g) *A07
Lupuņu ķīselis. (75g)
Olbaltumvielas: 21.49
Tauki: 32.62
Ogļhidrāti: 78.13
Kcal: 692.05

Pusdienas

Siera zupa ar gaļu (200g) *A07, A09
Maize (sk.) (50g) *A01
Citrona vafeļu deserts (40g) *A07
Jānogu ķīselis. (100g)
Ābols (skolas auglis) (100g)
Olbaltumvielas: 15.21
Tauki: 28.5
Ogļhidrāti: 65.4
Kcal: 578.92

Pusdienas

Malta cūkgaļa salda krējuma mērcē (70g) *A01, A07, A09
Vārīti makaroni (150g) *A01
Vitamīnu salāti ar papriku (60g) *A09
Mango - persiku jogurts (150g) *A07
Ābols (skolas auglis) (100g)
Olbaltumvielas: 19.64
Tauki: 21.36
Ogļhidrāti: 70.67
Kcal: 553.49

Sastādīja: _____ 0

Apstiprinu: _____

SIA "DAIMET" skola

Launags 1.-9.klase - SIA "DAIMET" skola

Ēdienkarte (27.11.2023. - 01.12.2023.)

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 27.11.	Otrdiena - 28.11.	Trešdiena - 29.11.	Ceturtdiena - 30.11.	Piektdiena - 01.12.
Launags Piena zupa ar nūdelēm (300g) Kviešu maizes sviestmaize (20g) Desa vārītā (20g) Olbaltumvielas: 13.83 Tauki: 13.51 Ogļhidrāti: 35.59 Kcal: 319.32	Launags Mannā biežputra (250g) Ievārījums (20g) Kumelīšu tēja (100g) Graudu maizes sviestmaize (25g) Svaiga gurķa šķēle (25g) Olbaltumvielas: 10.59 Tauki: 11.77 Ogļhidrāti: 47.22 Kcal: 337.19	Launags Ābolu-kanēļa dzēriens (100g) Biezpiena plācenīši. (200g) Ievārījums (20g) Olbaltumvielas: 28.64 Tauki: 12.97 Ogļhidrāti: 55.83 Kcal: 454.61	Launags Cepiti kartupeļi ar desu (160g) Keīfrs 2% (150g) Saldskābmaizes sviestmaize (25g) Olbaltumvielas: 10.85 Tauki: 12.76 Ogļhidrāti: 38.79 Kcal: 313.43	Launags Plātismaize ar āboliem (100g) Ābolu sulas dzēriens (200g) Olbaltumvielas: 5.57 Tauki: 10.65 Ogļhidrāti: 47.14 Kcal: 306.67