

**SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"**

**Launags**

<b>Pirmdiena 06.02.23.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>38</b>	<b>Mannas biežputra ar ievārījumu</b>	150/10	5,458	6,509	26,029	184,529
	satur alergēnu: 7.					
<b>187</b>	<b>Baltmaize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,4	9	41,6
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>5,968</b>	<b>6,909</b>	<b>45,009</b>	<b>266,129</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Otrdiena 07.02.23.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>12.2</b>	<b>Vārīti makaroni ar sieru</b>	100/15	10,69	10,02	29,85	205,04
	satur alergēnu:1, 7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>10,7</b>	<b>10,02</b>	<b>39,83</b>	<b>245,04</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Trešdiena 08.02.23.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>3.11.</b>	<b>Plānas pankūkas ar ievārījumu</b>	100/15	4,811	7,648	35,196	209,96
	satur alergēnu: 1,3,7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>4,821</b>	<b>7,648</b>	<b>45,176</b>	<b>249,96</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Ceturtdiena 09.02.23.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>L29.1</b>	<b>Karstmaize ar sieru un tomātiem satur alergēnu:1.7</b>	45	4,84	8,27	8,94	136,29
<b>L29.3</b>	<b>Kakao ar pienu satur alergēnu:7</b>	200	3,79	3,2	13,83	99,28
<b>Kopa:</b>			<b>8,63</b>	<b>11,47</b>	<b>22,77</b>	<b>235,57</b>
Enerģijas un uzturvielu			5-13	6-12.9	11.5-45.3	180-330
<b>Piektdiena 10.02.23.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	<b>Kellogs ar pienu satur alergēnu:7</b>	30/150	6,66	3,18	30,96	179,28
<b>16</b>	<b>Cepumi satur alergēnu:1.7</b>	30	2,04	4,31	8,433	70,25
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>8,71</b>	<b>7,49</b>	<b>49,373</b>	<b>289,53</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"

Launags

Pirmdiena 13.02.23.							II nedēļa						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.								Energ.			
				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti							
<b>4.1b</b>	<b>Kefīra pankūkas ar ievārījumu</b>	80/15		7,492	7,63			40,234		274,896			
	satur alergēnu: 1,3,7.												
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10		0,01	0			9,98		40			
<b>Kopa:</b>				<b>7,502</b>	<b>7,63</b>			<b>50,214</b>		<b>314,896</b>			
Energijas un uzturvielu		1-4kl.		5-13	6-12.9			11.5-45.3		180-330			
Otrdiena 14.02.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.								Energ.			
				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti							
<b>5.1B</b>	<b>Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu</b>	200/20		6,18	7,66			37,977		245,569			
	satur alergēnu: 7.												
<b>187</b>	<b>Baltmaize satur alergēnu: 1.</b>	18		0,5	0,4			9		19,9			
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10		0,01	0			9,98		40			
<b>Kopa:</b>				<b>6,69</b>	<b>8,06</b>			<b>56,957</b>		<b>305,469</b>			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.		5-12	7-12.			23-48.		209-321			
Trešdiena 15.02.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.								Energ.			
				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti							
<b>L29.1</b>	<b>Karstmaize ar sieru un tomātiem satur alergēnu:1.7</b>	45		4,84	8,27			8,94		136,29			
<b>L29.3</b>	<b>Kakao ar pienu satur alergēnu:7</b>	200		3,79	3,2			13,83		99,28			
<b>Kopa:</b>				<b>8,63</b>	<b>11,47</b>			<b>22,77</b>		<b>235,57</b>			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.		5-12	7-12.			23-48.		209-321			
Ceturtdiena 16.02.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.								Energ.			
				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti							
<b>9.1L</b>	<b>Omlete ar zaļiem zirņiem</b>	80/8		8,586	8,736			2,254		121,976			
	satur alergēnu:3,7.												
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	36		2,16	0,42			14,316		69,684			
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10		0,01	0			9,98		40			
<b>Kopa:</b>				<b>10,756</b>	<b>9,156</b>			<b>26,55</b>		<b>231,66</b>			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.		5-12	7-12.			23-48.		209-321			
Piektdiena 17.02.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.								Energ.			
				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti							
	<b>Smalkmaizīte satur alergēnu:1,7</b>	80		7,77	7,92			32,91		219,76			
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10		0,1	0			10,02		19,9			
<b>Kopa:</b>				<b>7,78</b>	<b>7,92</b>			<b>42,93</b>		<b>239,67</b>			
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.		5-12	7-12.			23-48.		209-321			

Direktors:V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"

Launags

Pirmdiena		20.02.23.		III nedēļa		
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>13.1L</b>	<b>Kartupeļu pankūkas ar skāb. krējumu</b>	130/15	4,79	8,63	26,99	204,79
	satur alergēnu: 1,3,7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>4,8</b>	<b>8,63</b>	<b>36,97</b>	<b>244,79</b>
Otrdiena		21.02.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>38</b>	<b>Mannas biezputra ar ievārījumu</b>	150/10	5,458	6,509	26,029	184,529
	satur alergēnu: 7.					
<b>187</b>	<b>Baltmaize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,4	9	41,6
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>5,968</b>	<b>6,909</b>	<b>45,009</b>	<b>266,129</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
Trešdiena		22.02.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>12,2</b>	<b>Vārīti makaroni ar sieru</b>	100/15	10,69	10,02	29,85	205,04
	satur alergēnu:1, 7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>10,7</b>	<b>10,02</b>	<b>39,83</b>	<b>245,04</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
Ceturtdiena		23.02.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>L28.</b>	<b>Sviestmaize ar desu satur alergēnu:1,7.</b>	20./5/20	7,77	8,19	9,74	117,96
<b>L29.3</b>	<b>Kakao ar pienu satur alergēnu:7</b>	200	3,79	3,2	13,83	99,28
<b>Kopa:</b>			<b>11,56</b>	<b>11,39</b>	<b>23,57</b>	<b>217,24</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
Piektdiena		24.02.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	<b>Kellogs ar pienu</b> satur alergēnu:7	30/100	6,25	4,133	24,2	157,106
<b>16</b>	<b>Cepumi satur alergenu:1.7</b>	30	2,04	4,31	8,433	70,25
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>8,3</b>	<b>8,443</b>	<b>42,613</b>	<b>267,356</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321

Direktors:V.Kuzmins

**SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"**

**Launags**

<b>Pirmdiena</b>		<b>27.02.23.</b>		<b>IV nedēļa</b>		
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>5.1B</b>	<b>Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu</b>	200/20	6,18	7,66	37,977	245,569
	satur alergēnu: 7.					
<b>187</b>	<b>Baltmaize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,4	9	19,9
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>6,69</b>	<b>8,06</b>	<b>56,957</b>	<b>305,469</b>
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Otrdiena</b>		<b>28.02.23.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>L29.1</b>	<b>Karstmaize ar sieru un tomātiem satur alergēnu:1.7</b>	45	4,84	8,27	8,94	136,29
<b>L29.3</b>	<b>Kakao ar pienu satur alergēnu:7</b>	200	3,79	3,2	13,83	99,28
<b>Kopa:</b>			<b>8,63</b>	<b>11,47</b>	<b>22,77</b>	<b>235,57</b>
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Trešdiena</b>		<b>01.03.23.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>3.11.</b>	<b>Plānas pankūkas ar ievārījumu</b>	100/15	4,811	7,648	35,196	252,28
	satur alergēnu: 1,3,7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>4,821</b>	<b>7,648</b>	<b>45,176</b>	<b>292,28</b>
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Ceturtdiena</b>		<b>02.03.23.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	<b>Kellogs ar pienu satur alergēnu:7</b>	30/100	6,25	4,133	24,2	190,058
<b>16</b>	<b>Cepumi satur alergēnu:1.7</b>	15	1,02	2,15	4,215	40,29
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>7,28</b>	<b>6,283</b>	<b>38,395</b>	<b>270,348</b>
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Piektdiena</b>		<b>03.03.23.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	<b>Smalkmaizīte satur alergēnu:1,7</b>	80	7,77	7,92	32,91	219,76
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>7,78</b>	<b>7,92</b>	<b>42,89</b>	<b>259,76</b>
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321

**Direktors:V.Kuzmins**