

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"

Launags

Pirmdiena 08.05.23.						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
38	Mannas biežputra ar ievārījumu	150/10	5,458	6,509	26,029	184,529
	satur alergēnu: 7.					
187	Baltmaize satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,4	9	41,6
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			5,968	6,909	45,009	266,129
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
Otrdiena 09.05.23.						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
12.2	Vārīti makaroni ar sieru	100/15	10,69	10,02	29,85	205,04
	satur alergēnu:1, 7.					
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			10,7	10,02	39,83	245,04
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
Trešdiena 10.05.23.						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
3.11.	Plānas pankūkas ar ievārījumu	100/15	4,811	7,648	35,196	209,96
	satur alergēnu: 1,3,7.					
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			4,821	7,648	45,176	249,96
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
Ceturtdiena 11.05.23.						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
L29.1	Karstmaize ar sieru un tomātiem satur alergēnu:1.7	45	4,84	8,27	8,94	136,29
L29.3	Kakao ar pienu satur alergēnu:7	200	3,79	3,2	13,83	99,28
Kopa:			8,63	11,47	22,77	235,57
Energijas un uzturvielu	Ēdiena nosaukums		5-13	6-12.9	11.5-45.3	180-330
Piektdiena 12.05.23.						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.	I nedēļa			Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	Kellogs ar pienu satur alergēnu:7	30/150	6,66	3,18	30,96	179,28
16	Cepumi satur alergenu:1.7	30	2,04	4,31	8,433	70,25
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			8,71	7,49	49,373	289,53
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

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"

Launags

Pirmdiena 15.05.23.							II nedēļa						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.							
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti								
4.1b	Kefīra pankūkas ar ievārījumu	80/15	7,492	7,63	40,234	274,896							
	satur alergēnu: 1,3,7.												
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40							
Kopa:			7,502	7,63	50,214	314,896							
Energijas un uzturvielu		1-4kl.	5-13	6-12.9	11.5-45.3	180-330							
Otrdiena 16.05.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.							
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti								
5.1B	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	200/20	6,18	7,66	37,977	245,569							
	satur alergēnu: 7.												
187	Baltmaīze satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,4	9	19,9							
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40							
Kopa:			6,69	8,06	56,957	305,469							
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 17.05.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.							
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti								
	Kellogs ar pienu satur alergēnu:7	30/150	6,66	3,18	30,96	179,28							
16	Cepumi satur alergēnu:1.7	30	2,04	4,31	8,433	70,25							
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40							
Kopa:			8,71	7,49	49,373	289,53							
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 18.05.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.							
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti								
9.1L	Omlete ar zaļiem zirnīšiem	80/8	8,586	8,736	2,254	121,976							
	satur alergēnu:3,7.												
5.6.	Rudzu maīze satur alergēnu: 1.	36	2,16	0,42	14,316	69,684							
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40							
Kopa:			10,756	9,156	26,55	231,66							
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 19.05.23.													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.							
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti								
	Smalkmaīzīte satur alergēnu:1,7	80	7,77	7,92	32,91	219,76							
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,1	0	10,02	19,9							
Kopa:			7,78	7,92	42,93	239,67							
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		22.05.23.		III nedēļa		
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
13.1L	Kartupeļu pankūkas ar skāb. krējumu	130/15	4,79	8,63	26,99	204,79
	satur alergēnu: 1,3,7.					
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			4,8	8,63	36,97	244,79
Otrdiena		23.05.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
12,2	Vārīti makaroni ar sieru	100/15	10,69	10,02	29,85	205,04
	satur alergēnu: 1, 7.					
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			10,7	10,02	39,83	245,04
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		24.05.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
53.1	Rīsu biezputra ar ievārījumu	200/20	5,93	3,41	45,84	237,77
	satur alergēnu: 7.					
187	Baltmaize satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,4	9	41,6
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			6,44	3,81	64,82	319,37
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		25.05.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
L29.1	Karstmaize ar sieru un tomātiem satur	45	4,84	8,27	8,94	136,29
L29.3	Kakao ar pienu satur alergēnu:7	200	3,79	3,2	13,83	99,28
Kopa:			8,63	11,47	22,77	235,57
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		26.05.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	Kellogs ar pienu satur alergēnu:7	30/100	6,25	4,133	24,2	157,106
16	Cepumi satur alergēnu:1.7	30	2,04	4,31	8,433	70,25
87	Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
Kopa:			8,3	8,443	42,613	267,356
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

Pirmdiena		29.05.23.		IV nedēļa		
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	5.1B Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	200/20	6,18	7,66	37,977	245,569
	satur alergēnu: 7.					
	187 Baltmaize satur alergēnu: 1.	18	0,5	0,4	9	19,9
	87 Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
	Kopa:		6,69	8,06	56,957	305,469
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
Otrdiena		30.05.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	L28. Sviestmaize ar desu satur alergēnu:1,7.	20./5/20	7,77	8,19	9,74	117,96
	L29.3 Kakao ar pienu satur alergēnu:7	200	3,79	3,2	13,83	99,28
	Kopa:		11,56	11,39	23,57	217,24
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
Trešdiena		31.05.23.				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	3.11. Plānas pankūkas ar ievārījumu	100/15	4,811	7,648	35,196	252,28
	satur alergēnu: 1,3,7.					
	87 Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
	Kopa:		4,821	7,648	45,176	292,28
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						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	Kellogs ar pienu satur alergēnu:7	30/100	6,25	4,133	24,2	190,058
	16 Cepumi satur alergēnu:1,7	15	1,02	2,15	4,215	40,29
	87 Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
	Kopa:		7,28	6,283	38,395	270,348
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						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	Smalkmaizīte satur alergēnu:1,7	80	7,77	7,92	32,91	219,76
	87 Tēja ar cukuru	200/10	0,01	0	9,98	40
	Kopa:		7,78	7,92	42,89	259,76
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