

skolēniem

LAUNAGU ĒDIENKARTE

Rīgas

skola

Apstiprinu

Datums:

Pirmdiena							
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alerģēni
						Kcal	
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
P17.1	Mannas biezputra ar sviestu	250/5	9,4	8,8	40,0	291,8	A1,A7
Sv3.1.1	Kliju sviestmaize ar sieru	25/15	6,2	10,0	8,8	152,7	A1,A7
S0	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
		Kopā:	15,9	18,9	62,6	516,4	
Otrdiena							
B13	Biezpiens ar krējumu un rīvītiem zemenēm	250	16,1	21,9	19,7	343,6	A7
Sv3.2	Kliju maize ar sviestu	13/5	1,1	4,4	6,5	70,6	A1,A7
S0	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
		Kopā:	17,6	26,5	40,1	466,1	
Trešdiena							
OL7	Olu keksiņš ar dārzeņiem, saldo kukurūzu uz sieru	120	13,5	15,9	18,7	274,6	A1,A3,A7
*	Dzērmais jogurts	200	5,6	4,0	9,4	96,0	A7
		Kopā:	19,1	19,9	28,1	370,6	
Ceturtdiena							
Sē45	Rauga pankūkas ar ievārījumu	120/20	8,8	12,1	57,7	380,8	A1,A3,A7
S0	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	11,7	97,2	A7
		Kopā:	14,0	15,4	83,2	530,0	
Piektdiena							
P16.P	Piena zupa ar nūdelēm	250	8,1	7,0	32,2	226,4	A1,A7
Sv12/R	Karstmaize ar sieru un šķiņķi	120	14,4	24,3	23,8	371,4	A1,A3, A7
		Kopā:	22,5	31,4	56,0	597,8	

skolēniem

LAUNAGU ĒDIENKARTE

Apstiprinu

Rīgas

skola

Datums:

Pirmdiena							
Receptūras vai tehnoloģis kāš kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alergēni
						Kcal	
			Olbalt.v ielas	Tauki	Ogļhidr āti		
P4.1	Kukurūzas biezputra ar sviestu	200/5	6,8	7,2	33,2	223,8	A1,A7
Sv3.1.1	Graudu sviestmaize ar sieru	25/15	6,2	10,0	8,8	152,7	A1,A7
S0	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	11,7	97,2	A7
Kopā:			18,3	20,5	67,5	525,7	
Otrdiena							
S62	Cepeša salāti ar sinepju mērci	250	21,9	26,0	23,3	406,4	A3,A7,A10
Dz3.2	Augļu kompots ar cukuru	200	0,5	0,1	8,6	37,5	
Sv31	Saldskābmaize	20	1,7	0,3	9,6	49,4	A1
Kopā:			24,1	26,4	41,5	493,3	
Trešdiena							
P17.1	Mannas biezputra ar sviestu un ievārījumu	250/5/15	9,4	8,8	48,3	326,0	A1,A7
Sv3.1.1	Graudu sviestmaize ar sieru	25/15	6,2	10,0	8,8	152,7	A1,A7
S0	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			15,9	18,9	70,8	550,6	
Ceturtdiena							
Sal10.P	Skolas Biezpienmaizīte griezta	120	6,7	9,0	56,0	331,8	A1,A7,A3
Dz4	Kakao ar pienu	200	5,0	3,1	11,7	97,2	A7
S0	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			12,0	12,3	81,5	481,0	
Piektdiena							
Pied5	Makaroni ar sieru un sv.tomātu	250/20/30	17,3	9,9	72,2	453,3	A1,A7
Sv3.1.2	Sviestmaize maize ar šķiņķi	30/20	4,6	18,0	11,0	227,4	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			21,9	27,9	83,1	700,7	