

Ēdienkarte  
LAUNAGS

Skolas direktore

06.05. – 10.05. 2025. g.

OTRDIENA 06.05.  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                  | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|         | *Burkānu salāti ar eļļu           | 1                             | 40      |           |           |       |            |           |
|         | *Vistas kotlete<br>(Kvieši, olas) | 1                             | 50      |           |           |       |            |           |
|         | *Karkadē dzēriens                 | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|         | *Rupjmaize<br>(Rudzi)             | 1                             | 25      |           |           |       |            |           |
|         |                                   |                               |         | €1,27     | 13,02     | 15,33 | 38,07      | 342,15    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,36 grami      | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 07.05.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                                           | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|         | *Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu, krējums<br>(Krējums skābs) | 1                             | 100/15  |           |           |       |            |           |
|         | *Tēja ar cukuru                                            | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|         |                                                            |                               |         | €1,27     | 10,62     | 11,30 | 26,01      | 248,26    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami                                | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

CETURTDIENA 8.05.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                                                      | P.sk.                          | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|         | *Biezpiena plācenīši ar krējumu<br>(Biezpiens, kvieši, olas, krējums) | 1                              | 70/10   |           |           |       |            |           |
|         | *Tēja ar cukuru                                                       | 1                              | 200     |           |           |       |            |           |
|         |                                                                       |                                |         | €1,27     | 16,62     | 8,17  | 29,26      | 257,09    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,28 grami                                          | PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami |         |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 09.05

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                               | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|         | *Makaroni ar sieru<br>(Kvieši, siers, sviests) | 1                             | 200/20  |           |           |       |            |           |
|         | *Ābolu kompots                                 | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|         |                                                |                               |         | €1,27     | 12,78     | 10,98 | 55,40      | 371,52    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami                    | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

SESTDIENA 10.05.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                                                  | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|         | *Svaigie tomāti                                                   | 1                             | 40      |           |           |       |            |           |
|         | *Kartupeļu pankūkas ar krējumu<br>(Kvieši, olas, krējums skābais) | 1                             | 150/15  |           |           |       |            |           |
|         | *Tēja ar cukuru                                                   | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|         |                                                                   |                               |         | €1,27     | 16,25     | 9,66  | 47,07      | 340,29    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami                                       | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |



