

Ēdienkarte LAUNAGS

Skolas direktore/s

08.12. – 12.12.2025.

PIRMDIENA 08.12.  
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                                                   | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|         | *Rauga pankūkas ar krējumu<br>(Kvieši, piens, olas, krējums skābs) | 1                             | 170/15  |           |           |       |            |           |
|         | *Kakao ar pienu un cukuru<br>(Piens)                               | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|         |                                                                    |                               |         | €1,27     | 19,64     | 12,23 | 48,11      | 382,98    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami                                       | PIEVIENOTAIS CUKURS 7,8 grami |         |           |           |       |            |           |

OTRDIENA 09.12.

| 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 | 54,40      | 371,52    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami                    | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

TREŠDIENA 10.12.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                                               | P.sk.                         | Gat.sv.  | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
|         | *Prosas biezputra ar sviestu un ievārījumu<br>(Piens, sviests) | 1                             | 200/5/20 |           |           |       |            |           |
|         | *Tēja ar cukuru                                                | 1                             | 200      |           |           |       |            |           |
|         |                                                                |                               |          | €1,27     | 6,93      | 7,41  | 23,97      | 190,34    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami                                    | PIEVIENOTAIS CUKURS 8,0 grami |          |           |           |       |            |           |

CETURTDIENA 11.12.

| 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 |         |           |           |       |            |           |

PIEKTDIENA 12.12.

| Ēdienr. | Ēdiena nosaukums                                                      | P.sk.                         | Gat.sv. | Porc.cen. | Olbaltumi | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------|-----------|-------|------------|-----------|
| Launags |                                                                       |                               |         |           |           |       |            |           |
|         | *Kartupeļu zrazi ar cūkgaļu, krējums<br>(Kvieši, olas, krējums skābs) | 1                             | 100/15  |           |           |       |            |           |
|         | *Ābolu sulas dzēriens                                                 | 1                             | 200     |           |           |       |            |           |
|         |                                                                       |                               |         | €1,27     | 7,68      | 16,13 | 27,54      | 286,64    |
| KOPĀ:   | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami                                           | PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami |         |           |           |       |            |           |

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

TEHNOLOGS:

MEDMĀSA: