

Ēdienkarte LAUNAGS

Skolas direktore/s

12.01. – 16.01.2026.

PIRMDIENA 12.01.
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Rauga pankūkas ar krējumu (Kvieši, piens, olas, krējums skābs)	1	170/15					
	*Kakao ar pienu un cukuru (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 13.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Makaroni ar sieru (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 14.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Prosas biezputra ar sviestu un ievārījumu (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 15.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	40					
	*Vistas kotlete (Kvieši, olas)	1	50					
	*Karkadē dzēriens	1	200					
	*Rupjmaize (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 16.01.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Launags								
	*Kartupeļu zrazi ar cūkgaļu, krējums (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: