

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 3-4 gadi

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) [A07, A15] (160g/139,0 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (39g/74,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				Brokastis omlete (T) [A03, A07] (100g/167,1 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (19g/68,6 kcal) svaigi dārzeņi (T) (60g/12,1 kcal) kakao ar pienu (T) [A07] (150g/67,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar āboliem un sviestu(T) [A07] (154g/437,9 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/124,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) grauzāmburkāni (T) (50g/19,9 kcal)				Brokastis piena zupa ar makaroniem (T) [A01, A04] (200g/121,9 kcal) baltmaize ar biezpiena masu (T) [A01, A07] (35g/56,2 kcal)				Brokastis mannā -ķirbju biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (154g/139,3 kcal) baltmaize ar ievārijumu (T) [A01, A15] (25g/65,0 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (150g/17,1 kcal)			
5,6	38,0	5,7	229,5	15,4	19,6	19,4	315,5	9,7	108,3	13,7	597,9	8,0	25,3	4,7	178,1	5,6	37,5	5,5	221,4
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa /krējums (T) [A01, A07, A09] (154g/71,1 kcal) gaļas bumbiņas siera mērcē (T) [A03, A07] (130g/218,0 kcal) kartupeļu -burkānu biezenis(T) [A07] (120g/51,9 kcal) burkānu -apelsīnu salāti (T) (50g/42,9 kcal) ābolu -ķiršu dzēriens (T) (150g/60,9 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (T) [A01] (80g/138,4 kcal) kartupeļi vārīti (T) (120g/86,4 kcal) Burkānu -sēkliņu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/67,2 kcal) rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli (T) [A07] (150g/121,1 kcal) ūdens ar apelsīnu(T) (150g/4,1 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas mājas soļanka/krējums (T) [A07, A09] (154g/107,9 kcal) kartupeļi vārīti (T) (120g/86,4 kcal) Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (80g/205,5 kcal) Svaigi tomāti (T) (50g/10,7 kcal) dažādu ogu kompots (T) (100g/41,3 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas rīvmaizē panēta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (60g/143,3 kcal) vārīti rīsi (T) (110g/151,1 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (20g/16,9 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (50g/32,2 kcal) jogurts (T) [A07] (100g/79,0 kcal) auglis hurma(T) (60g/32,9 kcal) jāņogu kompots (T) (100g/40,2 kcal)				Pusdienas šķelto zirņu zupa (T) [A09] (150g/100,7 kcal) kurzemes stroganovs (T) [A01, A07, A09] (80g/155,9 kcal) vārīti griķi (T) (110g/177,6 kcal) Biešu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/44,0 kcal) Upeņu morss (T) (150g/21,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)			
17,1	56,7	22,9	513,2	15,7	54,0	21,6	485,6	19,6	55,2	24,4	520,2	22,3	69,9	14,5	495,6	24,4	76,0	18,5	568,0
Launags Biezpiena sacepums ar krējumu un ievārijumu (T) [A01, A03, A07, A15] (120g/163,6 kcal) piens(T) [A07] (150g/79,1 kcal) auglis ābols (T) (80g/38,4 kcal)				Launags Jogurts ar brokastu pārslām (T) [A01, A05, A07, A08] (200g/222,9 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A07] (20g/49,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis hurma(T) (80g/43,9 kcal)				Launags pufīgās rauga pankūkas /ievārijums (T) [A01, A03, A07, A15] (115g/240,6 kcal) piens(T) [A07] (150g/79,0 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal)				Launags rudzu maize ar desu (T) [A01, A07] (54g/130,0 kcal) dārzeņu plate (T) (80g/15,4 kcal) skābā krējuma -zaļumu mērce (T) [A07] (30g/71,7 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (150g/17,1 kcal)				Launags kartupeļi ar biezpienu (T) [A07] (160g/182,2 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) kefīrs (T) [A07] (150g/72,0 kcal) auglis banāns(T) (100g/90,8 kcal)			
22,7	32,7	6,8	281,1	10,0	58,4	6,4	331,8	10,6	55,1	9,2	345,0	5,9	23,3	13,1	234,2	15,1	53,8	8,4	352,0
Uzturvērtības kopā 45,4 127,4 35,4 1023,8 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,1 132,0 47,4 1132,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,9 218,6 47,3 1463,1 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,2 118,5 32,3 907,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,1 167,3 32,4 1141,4 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 1-2 gadi

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) [A07, A15] (125g/108,5 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (20g/38,2 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal)				Brokastis omlete (T) [A03, A07] (80g/133,6 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (10g/36,1 kcal) svaigi dārzeņi (T) (50g/10,1 kcal) kakao ar pienu (T) [A07] (100g/45,1 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar āboliem un sviestu(T) [A07] (122g/346,9 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/124,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (100g/10,7 kcal) grauzāmburkāni (T) (50g/19,9 kcal)				Brokastis piena zupa ar makaroniem (T) [A01, A07] (155g/94,5 kcal) baltmaize ar biežpiena masu (T) [A01, A07] (20g/32,1 kcal)				Brokastis mannā -ķirbju biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (122g/110,3 kcal) baltmaize ar ievārijumu (T) [A01, A15] (13g/33,8 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (100g/11,3 kcal)			
4,0	26,9	3,5	157,4	11,5	12,6	14,2	224,9	9,0	87,5	12,5	501,5	5,5	18,1	3,4	126,6	4,1	25,3	4,2	155,4
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa /krējums (T) [A01, A07, A09] (154g/71,1 kcal) gaļas bumbiņas siera mērcē (T) [A03, A07] (120g/201,2 kcal) burkānu -apelsīnu salāti (T) (30g/25,7 kcal) ābolu -ķiršu dzēriens (T) (100g/40,6 kcal)				Pusdienas sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (T) [A01] (80g/138,4 kcal) kartupeļi vārīti (T) (100g/72,0 kcal) Burkānu -sēkliņu salāti ar krējumu (T) [A07] (30g/40,3 kcal) rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli (T) [A07] (160g/129,2 kcal) ūdens ar apelsīnu(T) (100g/2,7 kcal)				Pusdienas mājas soļanka/krējums (T) [A07, A09] (154g/107,9 kcal) kartupeļi vārīti (T) (100g/72,0 kcal) Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (80g/205,5 kcal) Svaigi tomāti (T) (30g/6,4 kcal) dažādu ogu kompots (T) (100g/41,3 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas rīvmaizē panēta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (60g/143,3 kcal) vārīti rīsi (T) (90g/123,7 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (20g/16,9 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (30g/19,3 kcal) jogurts (T) [A07] (100g/79,0 kcal) auglis hurma(T) (60g/32,9 kcal) jāņogu kompots (T) (100g/40,2 kcal)				Pusdienas šķelto zirņu zupa (T) [A09] (150g/100,7 kcal) kurzemes stroganovs (T) [A01, A07, A09] (80g/155,9 kcal) vārīti griķi (T) (90g/145,3 kcal) Biešu salāti ar krējumu (T) [A07] (30g/26,4 kcal) Upeņu morss (T) (100g/14,2 kcal)			
13,0	26,5	19,2	338,6	12,7	35,7	19,6	382,6	18,9	51,5	24,3	501,5	21,6	63,4	13,2	455,3	20,9	50,9	16,9	442,5
Launags Biezpiena sacepums ar krējumu un ievārijumu (T) [A01, A03, A07, A15] (90g/122,6 kcal) piens(T) [A07] (100g/52,7 kcal) auglis ābols (T) (50g/24,0 kcal)				Launags Jogurts ar brokastu pārslām (T) [A01, A05, A07, A08] (200g/222,9 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A07] (20g/49,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis hurma(T) (60g/32,9 kcal)				Launags pufīgās rauga pankūkas /ievārijums (T) [A01, A03, A07, A15] (55g/115,1 kcal) piens(T) [A07] (120g/63,2 kcal) auglis bumbieris (T) (50g/21,2 kcal)				Launags rudzu maize ar desu (T) [A01, A07] (34g/81,8 kcal) dārzeņu plate (T) (70g/13,4 kcal) skābā krējuma -zaļumu mērce (T) [A07] (30g/71,7 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (100g/11,3 kcal)				Launags kartupeļi ar biežpienu (T) [A07] (120g/136,6 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) kefīrs (T) [A07] (100g/48,0 kcal) auglis banāns(T) (60g/54,5 kcal)			
16,6	23,0	4,7	199,3	9,9	55,7	6,4	320,8	6,5	30,6	5,7	199,5	4,4	15,7	11,0	178,2	10,8	36,9	6,0	246,1
Uzturvērtības kopā 33,6 76,4 27,4 695,3 Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 34,1 104,0 40,2 928,3 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 34,4 169,6 42,5 1202,5 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 31,5 97,2 27,6 760,1 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)				Uzturvērtības kopā 35,8 113,1 27,1 844,0 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800)			
Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF

Grupa: brīvas izvēles pusdienas(darbinieki)

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa /krējums (T) [A01, A07, A09] (270g/124,7 kcal) gaļas bumbiņas siera mērcē (T) [A03, A07] (130g/218,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) burkānu -apelsīnu salāti (T) (80g/68,6 kcal) ābolu -ķiršu dzēriens (T) (200g/81,2 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis apelsīns (T) (80g/30,2 kcal)				Pusdienas sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (T) [A01] (100g/173,1 kcal) Kartupeļi vārīti-cepti (T) [A07] (150g/158,7 kcal) Burkānu -sēkliņu salāti ar krējumu (T) [A07] (80g/107,5 kcal) rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli (T) [A07] (150g/121,1 kcal) ūdens ar apelsīnu(T) (200g/5,5 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis banāns(T) (80g/72,7 kcal)				Pusdienas mājas soļanka/krējums (T) [A07, A09] (310g/217,2 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/108,0 kcal) Maltās gaļas mērcē (T) [A01, A07] (100g/257,0 kcal) Svaigi tomāti (T) (50g/10,7 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas vistas gabaliņi ar dārzeņiem(T) (100g/223,4 kcal) vārīti rīsi (T) (150g/206,1 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (80g/51,5 kcal) jogurts (T) [A07] (180g/142,2 kcal) auglis hurma(T) (80g/43,9 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas šķelto zirņu zupa (T) [A09] (280g/187,9 kcal) kurzemes stroganovs (T) [A01, A07, A09] (100g/194,9 kcal) vārīti griķi (T) (170g/274,5 kcal) Biešu salāti ar krējumu (T) [A07] (80g/70,4 kcal) Upeņu morss (T) (200g/28,6 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)			
22,8	96,7	26,3	735,0	20,4	76,6	33,7	707,0	28,0	77,8	35,6	743,7	25,6	118,9	26,4	817,9	35,5	111,6	26,5	824,7
Uzturvērtības kopā 22,8 96,7 26,3 735,0 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 20,4 76,6 33,7 707,0 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 28,0 77,8 35,6 743,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 25,6 118,9 26,4 817,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 35,5 111,6 26,5 824,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
 Grupa: skolas auglis

Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis			
Āboli (sk auglis) (100g/44,0 kcal)				Āboli (sk auglis) (100g/44,0 kcal)				Āboli (sk auglis) (100g/44,0 kcal)			
0,3	10,0	0,0	44,0	0,3	10,0	0,0	44,0	0,3	10,0	0,0	44,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
0,3	10,0	0,0	44,0	0,3	10,0	0,0	44,0	0,3	10,0	0,0	44,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF

Grupa: skolas piens

Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis			
skolas piens [A07] (250g/132,3 kcal)				skolas piens [A07] (250g/132,3 kcal)				skolas piens [A07] (250g/132,3 kcal)			
7,3	11,8	6,3	132,3	7,3	11,8	6,3	132,3	7,3	11,8	6,3	132,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
7,3	11,8	6,3	132,3	7,3	11,8	6,3	132,3	7,3	11,8	6,3	132,3
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)	(0-0)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: (speciālā ēdienkatrte)

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) spec. [A15] (160g/128,8 kcal) maize ar tomātu (T) spec. (30g/52,3 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (100g/11,3 kcal)				Brokastis omlete (T) spec. [A03] (80g/110,9 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal) svaigi dārzeņi (T) (50g/10,1 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar ievārijumu (T)-spec [A15] (170g/179,4 kcal) maize ar tomātu (T) spec. (30g/52,3 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) graužamburkāni (T) (50g/19,9 kcal)				Brokastis piena zupa ar makaroniem (T) spec. (200g/104,0 kcal) rīsu galetes(T) (10g/35,0 kcal) ievārijums (T) [A15] (20g/50,2 kcal)				Brokastis prosas biezputra ar ķirbi(T) spec (154g/175,2 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal) ievārijums (T) [A15] (20g/50,2 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (150g/17,1 kcal)			
5,9	36,5	2,5	192,4	9,2	19,5	10,1	204,4	9,0	49,6	3,8	267,7	6,7	33,4	3,1	189,2	9,4	58,7	4,3	309,9
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa (T) spec. [A01, A09] (154g/61,3 kcal) gaļas bumbiņas tomātu mērcē (T)spec. [A03] (110g/152,0 kcal) kartupeļu -burkānu biezenis(T) spec. (120g/78,7 kcal) burkānu -apelsīnu salāti (T) (80g/68,6 kcal) ābolu -ķiršu dzēriens (T) (200g/81,2 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal)				Pusdienas sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (T) spec. (80g/138,5 kcal) kartupeļi vārīti (T) (100g/72,0 kcal) Burkānu -sēkliņu salāti (T) spec. (50g/132,5 kcal) Rīsu biezputra ar ķīseli(T) spec [A12] (200g/211,8 kcal) ūdens ar apelsīnu(T) (200g/5,5 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal)				Pusdienas mājas soļanka/ (T) spec. [A09] (164g/110,9 kcal) kartupeļi vārīti (T) (120g/86,4 kcal) maltās gaļas mērce(T) spec. (80g/168,1 kcal) Svaigi tomāti (T) (50g/10,7 kcal) dažādu ogu kompots (T) (100g/41,3 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal)				Pusdienas rīvmaizē panēta zivs fileja (T) spec. [A03, A04] (60g/133,8 kcal) vārīti rīsi (T) (110g/151,1 kcal) Tomātu mērce (T) -speciālā ēdienkarte [A09] (50g/61,8 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (50g/32,2 kcal) auglis hurma(T) (60g/32,9 kcal) jāņogu kompots (T) (100g/40,2 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal)				Pusdienas šķelto zirņu zupa (T) spec. [A09] (150g/100,7 kcal) kurzemes stroganovs (T) spec. [A01, A09] (80g/137,4 kcal) vārīti griķi (T) (110g/177,6 kcal) biešu salāti ar ķiploku un eļļu (T) (50g/45,0 kcal) Upeņu morss (T) (150g/21,4 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal)			
16,2	67,6	17,7	509,2	18,8	78,0	25,5	627,7	19,0	53,0	21,6	484,8	20,1	74,4	16,6	519,4	23,6	73,6	17,9	549,5
Launags kartupeļu pankūkas (T) spec. [A03, A09] (100g/91,3 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis ābols (T) (100g/48,0 kcal)				Launags dārzeņu vinegrets (T) spec. (120g/74,5 kcal) maize (T) spec. (30g/67,4 kcal) Pupiņu pasta humuss (T) spec. [A09] (20g/63,4 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis hurma(T) (80g/43,9 kcal)				Launags griķu pankūkas ar ievārijumu (T) spec. [A03, A15] (175g/317,8 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal)				Launags maize (T) spec. (30g/67,4 kcal) Pupiņu pasta humuss (T) spec. [A09] (20g/63,4 kcal) dārzeņu plate (T) (80g/15,4 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (150g/17,1 kcal)				Launags vārītu kartupeļu sacepums ar olu (T) spec. [A03, A09] (200g/217,3 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis banāns(T) (100g/90,8 kcal)			
3,0	27,3	3,6	155,3	7,8	46,7	5,3	265,2	11,1	54,7	11,6	359,2	6,4	28,3	2,8	163,3	15,5	43,0	10,7	331,1
Uzturvērtības kopā 25,1 131,4 23,8 856,9 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,8 144,2 40,9 1097,3 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 0,0000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,1 157,3 37,0 1111,7 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 0,0000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,2 136,1 22,5 871,9 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 0,0000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 48,5 175,3 32,9 1190,5 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (30-44) (120-176) (33-52) (800-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
 Grupa: 1-9.klase

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Launags Biezpiena sacepums ar krējumu un ievārijumu (T) [A01, A03, A07, A15] (120g/163,6 kcal) piens(T) [A07] (150g/79,1 kcal) auglis ābols (T) (80g/38,4 kcal)				Launags dārzenu vinegrets (T) (150g/93,2 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (19g/43,3 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis hurma(T) (80g/43,9 kcal)				Launags pufīgās rauga pankūkas /ievārijums (T) [A01, A03, A07, A15] (115g/240,6 kcal) piens(T) [A07] (150g/79,0 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal)				Launags rudzu maize ar desu (T) [A01, A07] (54g/130,0 kcal) dārzenu plate (T) (80g/15,4 kcal) skābā krējuma -zaļumu mērce (T) [A07] (30g/71,7 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (150g/17,1 kcal)				Launags kartupeļi ar biezpienu (T) [A07] (160g/182,2 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) kefirs (T) [A07] (150g/72,0 kcal) auglis banāns(T) (100g/90,8 kcal)			
22,7	32,7	6,8	281,1	3,9	37,8	3,4	196,4	10,6	55,1	9,2	345,0	5,9	23,3	13,1	234,2	15,1	53,8	8,4	352,0
Uzturvērtības kopā 22,7 32,7 6,8 281,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 3,9 37,8 3,4 196,4 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 10,6 55,1 9,2 345,0 Sāls(g): 0,2000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 5,9 23,3 13,1 234,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu				Uzturvērtības kopā 15,1 53,8 8,4 352,0 Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 0,0000 (0-0) (0-0) (0-0) (0-0) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 5-9klase

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa /krējums (T) [A01, A07, A09] (270g/124,7 kcal) gaļas bumbiņas siera mērcē (T) [A03, A07] (130g/218,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (200g/143,9 kcal) burkānu -apelsīnu salāti (T) (80g/68,6 kcal) ābolu -ķiršu dzēriens (T) (200g/81,2 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis apelsīns (T) (80g/30,2 kcal)				Pusdienas sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (T) [A01] (100g/173,1 kcal) Kartupeļi vārīti-cepti (T) [A07] (150g/158,7 kcal) Burkānu -sēkliņu salāti ar krējumu (T) [A07] (80g/107,5 kcal) rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli (T) [A07] (150g/121,1 kcal) ūdens ar apelsīnu(T) (200g/5,5 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis banāns(T) (80g/72,7 kcal)				Pusdienas mājas soļanka/krējums (T) [A07, A09] (310g/217,2 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/108,0 kcal) Maltās gaļas mērcē (T) [A01, A07] (100g/257,0 kcal) Svaigi tomāti (T) (50g/10,7 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas vistas gabaliņi ar dārzeņiem(T) (100g/223,4 kcal) vārīti rīsi (T) (150g/206,1 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (80g/51,5 kcal) jogurts (T) [A07] (180g/142,2 kcal) auglis hurma(T) (80g/43,9 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas šķelto zirņu zupa (T) [A09] (280g/187,9 kcal) kurzemes stroganovs (T) [A01, A07, A09] (100g/194,9 kcal) vārīti griķi (T) (170g/274,5 kcal) Biešu salāti ar krējumu (T) [A07] (80g/70,4 kcal) Upeņu morss (T) (200g/28,6 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)			
22,8	96,7	26,3	735,0	20,4	76,6	33,7	707,0	28,0	77,8	35,6	743,7	25,6	118,9	26,4	817,9	35,5	111,6	26,5	824,7
Uzturvērtības kopā 22,8 96,7 26,3 735,0 Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 20,4 76,6 33,7 707,0 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,0 77,8 35,6 743,7 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,6 118,9 26,4 817,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 35,5 111,6 26,5 824,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 5-6 gadi

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kukurūzas biezputra ar ievārijumu (T) [A07, A15] (160g/139,0 kcal) sviestmaize ar tomātiem (T) [A01, A07] (39g/74,5 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal)				Brokastis omlete (T) [A03, A07] (100g/167,1 kcal) baltmaize ar sviestu (T) [A01, A07] (19g/68,6 kcal) svaigi dārzeņi (T) (60g/12,1 kcal) kakao ar pienu (T) [A07] (150g/67,7 kcal)				Brokastis Prosas biezputra ar āboliem un sviestu(T) [A07] (154g/437,9 kcal) sviestmaize ar sieru (T) [A01, A07] (35g/124,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,1 kcal) grauzāmburkāni (T) (50g/19,9 kcal)				Brokastis piena zupa ar makaroniem (T) [A01, A04] (200g/121,9 kcal) baltmaize ar biezpiena masu (T) [A01, A07] (35g/56,2 kcal)				Brokastis mannā -ķirbju biezputra ar sviestu (T) [A01, A07] (154g/139,3 kcal) baltmaize ar ievārijumu (T) [A01, A15] (25g/65,0 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (150g/17,1 kcal)			
5,6	38,0	5,7	229,5	15,4	19,6	19,4	315,5	9,7	108,3	13,7	597,9	8,0	25,3	4,7	178,1	5,6	37,5	5,5	221,4
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa /krējums (T) [A01, A07, A09] (154g/71,1 kcal) gaļas bumbiņas siera mērcē (T) [A03, A07] (130g/218,0 kcal) kartupeļu -burkānu biezenis(T) [A07] (120g/51,9 kcal) burkānu -apelsīnu salāti (T) (50g/42,9 kcal) ābolu -ķiršu dzēriens (T) (150g/60,9 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (T) [A01] (80g/138,4 kcal) kartupeļi vārīti (T) (120g/86,4 kcal) Burkānu -sēkliņu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/67,2 kcal) rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli (T) [A07] (150g/121,1 kcal) ūdens ar apelsīnu(T) (150g/4,1 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas mājas soļanka/krējums (T) [A07, A09] (154g/107,9 kcal) kartupeļi vārīti (T) (120g/86,4 kcal) Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (80g/205,5 kcal) Svaigi tomāti (T) (50g/10,7 kcal) dažādu ogu komposts (T) (100g/41,3 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas rīvmaizē panēta zivs fileja (T) [A01, A03, A04] (60g/143,3 kcal) vārīti rīsi (T) (110g/151,1 kcal) piena mērce (T) [A01, A07, A09] (20g/16,9 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (50g/32,2 kcal) jogurts (T) [A07] (100g/79,0 kcal) auglis hurma(T) (60g/32,9 kcal) jāņogu komposts (T) (100g/40,2 kcal)				Pusdienas šķelto zirņu zupa (T) [A09] (150g/100,7 kcal) kurzemes stroganovs (T) [A01, A07, A09] (80g/155,9 kcal) vārīti griķi (T) (110g/177,6 kcal) Biešu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/44,0 kcal) Upeņu morss (T) (150g/21,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)			
17,1	56,7	22,9	513,2	15,7	54,0	21,6	485,6	19,6	55,2	24,4	520,2	22,3	69,9	14,5	495,6	24,4	76,0	18,5	568,0
Launags Biezpiena sacepums ar krējumu un ievārijumu (T) [A01, A03, A07, A15] (120g/163,6 kcal) piens(T) [A07] (150g/79,1 kcal) auglis ābols (T) (80g/38,4 kcal)				Launags Jogurts ar brokastu pārslām (T) [A01, A05, A07, A08] (200g/222,9 kcal) sviestmaize ar desu (T) [A01, A07] (20g/49,0 kcal) Tēja ar cukuru (T) (150g/16,0 kcal) auglis hurma(T) (80g/43,9 kcal)				Launags pufīgās rauga pankūkas /ievārijums (T) [A01, A03, A07, A15] (115g/240,6 kcal) piens(T) [A07] (150g/79,0 kcal) auglis bumbieris (T) (60g/25,4 kcal)				Launags rudzu maize ar desu (T) [A01, A07] (54g/130,0 kcal) dārzeņu plate (T) (80g/15,4 kcal) skābā krējuma -zaļumu mērce (T) [A07] (30g/71,7 kcal) Tēja melnā ar citronu (T) (150g/17,1 kcal)				Launags kartupeļi ar biezpienu (T) [A07] (160g/182,2 kcal) svaigs gurķis (T) (50g/7,0 kcal) kefīrs (T) [A07] (150g/72,0 kcal) auglis banāns(T) (100g/90,8 kcal)			
22,7	32,7	6,8	281,1	10,0	58,4	6,4	331,8	10,6	55,1	9,2	345,0	5,9	23,3	13,1	234,2	15,1	53,8	8,4	352,0
Uzturvērtības kopā 45,4 127,4 35,4 1023,8 Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 41,1 132,0 47,4 1132,9 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 39,9 218,6 47,3 1463,1 Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,2 118,5 32,3 907,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 45,1 167,3 32,4 1141,4 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (4-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska

Ēdienkarte nedēļai: 07.12.2020 - 11.12.2020

Lēdmanes pamatskola PF
Grupa: 1-4klase

Pirmdiena 07.12.2020				Otrdiena 08.12.2020				Trešdiena 09.12.2020				Ceturtdiena 10.12.2020				Piektdiena 11.12.2020			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābētu kāpostu zupa /krējums (T) [A01, A07, A09] (205g/94,7 kcal) gaļas bumbiņas siera mērcē (T) [A03, A07] (130g/218,0 kcal) kartupeļi vārīti (T) (150g/107,9 kcal) burkānu -apelsīnu salāti (T) (50g/42,9 kcal) ābolu -ķiršu dzēriens (T) (150g/60,9 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis apelsīns (T) (80g/30,2 kcal)				Pusdienas sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē (T) [A01] (80g/138,4 kcal) Kartupeļi vārīti-cepti (T) [A07] (150g/158,7 kcal) Burkānu -sēkliņu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/67,2 kcal) rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli (T) [A07] (150g/121,1 kcal) ūdens ar apelsīnu(T) (200g/5,5 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal) auglis banāns(T) (80g/72,7 kcal)				Pusdienas mājas soļanka/krējums (T) [A07, A09] (205g/143,6 kcal) kartupeļi vārīti (T) (120g/86,4 kcal) Maltās gaļas mērce (T) [A01, A07] (100g/257,0 kcal) Svaigi tomāti (T) (50g/10,7 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas vistas gabaliņi ar dārzeņiem(T) (100g/223,4 kcal) vārīti rīsi (T) (150g/206,1 kcal) svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu (T) [A09, A10] (50g/32,2 kcal) jogurts (T) [A07] (150g/118,5 kcal) auglis hurma(T) (80g/43,9 kcal) dažādu ogu kompots (T) (200g/82,4 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)				Pusdienas šķelto zirņu zupa (T) [A09] (205g/137,6 kcal) kurzemes stroganovs (T) [A01, A07, A09] (80g/155,9 kcal) vārīti griķi (T) (150g/242,2 kcal) Biešu salāti ar krējumu (T) [A07] (50g/44,0 kcal) Upeņu morss (T) (200g/28,6 kcal) Rudzu maize (T) [A01] (30g/68,4 kcal)			
20,4	79,3	23,2	623,0	17,4	74,1	28,2	632,0	23,7	68,5	31,0	648,5	24,3	114,0	24,4	774,9	28,7	95,5	20,3	676,7
Uzturvērtības kopā 20,4 79,3 23,2 623,0 Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 17,4 74,1 28,2 632,0 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 23,7 68,5 31,0 648,5 Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 24,3 114,0 24,4 774,9 Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 28,7 95,5 20,3 676,7 Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Šefpavāre: Aija Kohanska