

**SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"**

**Launags**

<b>Pirmdiena 29.11.21.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>38</b>	<b>Mannas biežputra ar ievārījumu</b>	150/10	5,458	6,509	26,029	184,529
	satur alergēnu: 7.					
<b>187</b>	<b>Baltmaize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,4	9	41,6
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>5,968</b>	<b>6,909</b>	<b>45,009</b>	<b>266,129</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Otrdiena 30.11.21.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>12,2</b>	<b>Vārtī makaroni ar sieru</b>	100/15	10,69	10,02	29,85	205,04
	satur alergēnu:1, 7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>10,7</b>	<b>10,02</b>	<b>39,83</b>	<b>245,04</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Trešdiena 01.12.21.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>3.11.</b>	<b>Plānas pankūkas ar ievārījumu</b>	100/15	4,811	7,648	35,196	209,96
	satur alergēnu: 1,3,7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>4,821</b>	<b>7,648</b>	<b>45,176</b>	<b>249,96</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Ceturtdiena 02.12.21.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>L29.1</b>	<b>Karstmaize ar sieru un tomātiem satur alergēnu:1.7</b>	45	4,84	8,27	8,94	136,29
<b>L29.3</b>	<b>Kakao ar pienu satur alergēnu:7</b>	200	3,79	3,2	13,83	99,28
<b>Kopa:</b>			<b>8,63</b>	<b>11,47</b>	<b>22,77</b>	<b>235,57</b>
Enerģijas un uzturvielu			5-13	6-12.9	11.5-45.3	180-330
<b>Piektdiena 03.12.21.</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	<b>Kellogs ar pienu satur alergēnu:7</b>	30/150	6,66	3,18	30,96	179,28
<b>16</b>	<b>Cepumi satur alergēnu:1.7</b>	30	2,04	4,31	8,433	70,25
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>8,71</b>	<b>7,49</b>	<b>49,373</b>	<b>289,53</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321

**Direktors:V.Kuzmins**

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"

**Launags**

<b>Pirmdiena 06.12.21.</b>							<b>II nedēļa</b>						
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.	1 porc.					Enerģ.	
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>4.1b</b>	<b>Kefīra pankūkas ar ievārījumu</b>	80/15	7,492	7,63	40,234	274,896							
	satur alergēnu: 1,3,7.												
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40							
<b>Kopa:</b>			<b>7,502</b>	<b>7,63</b>	<b>50,214</b>	<b>314,896</b>							
Enerģijas un uzturvielu		1-4kl.	5-13	6-12.9	11.5-45.3	180-330							
<b>Otrdiena 07.12.21.</b>													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.	1 porc.					Enerģ.	
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>5.1B</b>	<b>Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu</b>	200/20	6,18	7,66	37,977	245,569							
	satur alergēnu: 7.												
<b>187</b>	<b>Baltmaize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,4	9	19,9							
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40							
<b>Kopa:</b>			<b>6,69</b>	<b>8,06</b>	<b>56,957</b>	<b>305,469</b>							
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321							
<b>Trešdiena 08.12.21.</b>													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.	1 porc.					Enerģ.	
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>L29.1</b>	<b>Karstmaize ar sieru un tomātiem satur alergēnu:1.7</b>	45	4,84	8,27	8,94	136,29							
<b>L29.3</b>	<b>Kakao ar pienu satur alergēnu:7</b>	200	3,79	3,2	13,83	99,28							
<b>Kopa:</b>			<b>8,63</b>	<b>11,47</b>	<b>22,77</b>	<b>235,57</b>							
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321							
<b>Ceturtdiena 09.12.21.</b>													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.	1 porc.					Enerģ.	
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
<b>9.1L</b>	<b>Omlete ar zaļiem zirnīšiem</b>	80/8	8,586	8,736	2,254	121,976							
	satur alergēnu:3,7.												
<b>5.6.</b>	<b>Rudzu maize satur alergēnu: 1.</b>	36	2,16	0,42	14,316	69,684							
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40							
<b>Kopa:</b>			<b>10,756</b>	<b>9,156</b>	<b>26,55</b>	<b>231,66</b>							
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321							
<b>Piektdiena 10.12.21.</b>													
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Enerģ.	1 porc.					Enerģ.	
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti				Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
	<b>Smalkmaizīte satur alergēnu:1,7</b>	80	7,77	7,92	32,91	219,76							
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,1	0	10,02	19,9							
<b>Kopa:</b>			<b>7,78</b>	<b>7,92</b>	<b>42,93</b>	<b>239,67</b>							
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321							

Direktors:V.Kuzmins

**SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"**

**Launags**

<b>Pirmdiena</b>		<b>13.12.21.</b>		<b>III nedēļa</b>		
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>13.1L</b>	<b>Kartupeļu pankūkas ar skāb. krējumu</b>	130/15	4,79	8,63	26,99	204,79
	satur alergēnu: 1,3,7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>4,8</b>	<b>8,63</b>	<b>36,97</b>	<b>244,79</b>
<b>Otrdiena</b>		<b>14.12.21.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>38</b>	<b>Mannas biezputra ar ievārījumu</b>	150/10	5,458	6,509	26,029	184,529
	satur alergēnu: 7.					
<b>187</b>	<b>Baltmaize satur alergēnu: 1.</b>	18	0,5	0,4	9	41,6
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>5,968</b>	<b>6,909</b>	<b>45,009</b>	<b>266,129</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Trešdiena</b>		<b>15.12.21.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>12,2</b>	<b>Vārīti makaroni ar sieru</b>	100/15	10,69	10,02	29,85	205,04
	satur alergēnu:1, 7.					
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>10,7</b>	<b>10,02</b>	<b>39,83</b>	<b>245,04</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Ceturtdiena</b>		<b>16.12.21.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>L28.</b>	<b>Sviestmaize ar desu satur alergēnu:1,7.</b>	20./5/20	7,77	8,19	9,74	117,96
<b>L29.3</b>	<b>Kakao ar pienu satur alergēnu:7</b>	200	3,79	3,2	13,83	99,28
<b>Kopa:</b>			<b>11,56</b>	<b>11,39</b>	<b>23,57</b>	<b>217,24</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321
<b>Piektdiena</b>		<b>17.12.21.</b>				
Receptūras vai	Ēdiena nosaukums	1 porc.				Energ.
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
	<b>Kellogs ar pienu satur alergēnu:7</b>	30/100	6,25	4,133	24,2	157,106
<b>16</b>	<b>Cepumi satur alergēnu:1.7</b>	30	2,04	4,31	8,433	70,25
<b>87</b>	<b>Tēja ar cukuru</b>	200/10	0,01	0	9,98	40
<b>Kopa:</b>			<b>8,3</b>	<b>8,443</b>	<b>42,613</b>	<b>267,356</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	5-12	7-12.	23-48.	209-321

Direktors:V.Kuzmins