

Ēdienkarte nedēļai: 12.10.2026 - 16.10.2026

2.vidusskola Ēdināšana PB

Grupa: Launags

Pirmdiena 12.10.2026					Otrdiena 13.10.2026					Trešdiena 14.10.2026					Ceturtdiena 15.10.2026					Piektdiena 16.10.2026				
Olb.	Oglh.	Tauki	Kcal		Olb.	Oglh.	Tauki	Kcal		Olb.	Oglh.	Tauki	Kcal		Olb.	Oglh.	Tauki	Kcal		Olb.	Oglh.	Tauki	Kcal	
Launags Biezpiena sacepums [A01, A03, A07] (175g/348,4 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal)					Launags Plānās pankūkas ar ievārījumu [A01, A03, A07] (170g/423,9 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal) Keksi- mafini [A01, A03, A07] (53g/191,9 kcal)					Launags Gaļas salāti [A03, A07] (155g/227,8 kcal) Tēja ar cukuru (205g/20,3 kcal) Keksi- mafini [A01, A03, A07] (53g/191,9 kcal)					Launags Biezpiena plācenīši [A01, A03, A07] (170g/390,8 kcal) Sulas dzēriens (200g/58,5 kcal)					Launags Pica [A01, A03, A06, A07, A10] (110g/322,3 kcal) Sula apelsīnu (200g/88,0 kcal)				
27,9	26,0	16,9	368,7		15,4	91,2	11,5	636,1		11,7	30,8	18,1	440,0		27,6	43,7	18,0	449,3		9,1	64,1	13,0	410,3	
Uzturvērtības kopā					Uzturvērtības kopā					Uzturvērtības kopā					Uzturvērtības kopā					Uzturvērtības kopā				
27,9	26,0	16,9	368,7		15,4	91,2	11,5	636,1		11,7	30,8	18,1	440,0		27,6	43,7	18,0	449,3		9,1	64,1	13,0	410,3	
Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)					Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 7,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)					Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 5,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)					Sāls(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 15,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)					Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				
Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) Nav atbilstošu MK noteikumu					Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) Nav atbilstošu MK noteikumu					Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) Nav atbilstošu MK noteikumu					Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) Nav atbilstošu MK noteikumu					Sāls(g): (1-3) ; Cukurs(g): (1-5) Nav atbilstošu MK noteikumu				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 275g; Augļi un ogas 300g; Dārzeņi 50g; Kartupeļi 56g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 33g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 168g;

Sagatavoja: L.Krilova