

**Ēdienkarte****B.Launags 2.nedēļa****27.03.2023**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	1.85	4.66	10.58	92.97
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>10.49</b>	<b>15.86</b>	<b>31.26</b>	<b>311.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 25 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**28.03.2023**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.93</b>	<b>305.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**29.03.2023**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>8.16</b>	<b>18.18</b>	<b>48.00</b>	<b>387.26</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

30.03.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <i>Alerģēni</i> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-828/1	Biezpiena masa ar ogu mērci/ ( <i>Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i> )	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>10.17</b>	<b>7.38</b>	<b>42.04</b>	<b>279.91</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>10.17</b>	<b>7.38</b>	<b>42.04</b>	<b>279.91</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

31.03.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> ( <i>Alerģēni</i> )	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-7/1	Sviestmaize ar sieru ( <i>Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i> )	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-818	Biezpiena sieriņš ( <i>Biezpiena sieriņš (*A 07;08)</i> )	1	38	4.83	8.09	13.34	145.16
				<b>11.83</b>	<b>18.43</b>	<b>33.38</b>	<b>347.91</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>11.83</b>	<b>18.43</b>	<b>33.38</b>	<b>347.91</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 58 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>9.91</b>	<b>12.64</b>	<b>42.92</b>	<b>326.32</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>49.53</b>	<b>63.19</b>	<b>214.61</b>	<b>1631.62</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 25 grami					
Pievienotais cukurs 43 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 400 grami			
Augļi un ogas 320 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 102 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!