

**Ēdienkarte****2.nedēļa/Pavasara sezona B.Lanags****08.05.2023**

<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-60	Sviestmaize ar siera-olu masu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums</i>	1	15/5/30	5.78	10.37	7.88	149.16
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	50	3.40	6.35	34.90	210.50
				<b>9.19</b>	<b>16.72</b>	<b>48.77</b>	<b>383.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 12.5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**09.05.2023**

<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-807	Biezpiena masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	11.34	7.30	20.22	192.52
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>12.93</b>	<b>7.38</b>	<b>46.54</b>	<b>309.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**10.05.2023**

<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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.16</b>	<b>17.68</b>	<b>47.70</b>	<b>381.56</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>							

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

11.05.2023

<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-163	Vācu kartupeļu salāti ( <i>Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01), Sinepes krievu (*A 10), Majonēze 76% (*A03;10)</i> )	1	150	4.80	16.88	12.42	223.79
K-36	Graudu maize ar sviestu ( <i>Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07)</i> )	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>6.68</b>	<b>22.22</b>	<b>30.84</b>	<b>353.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>6.68</b>	<b>22.22</b>	<b>30.84</b>	<b>353.34</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

12.05.2023

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu ( <i>Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07) )</i> )	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>9.1</b>	<b>13.45</b>	<b>46.68</b>	<b>345.91</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>45.49</b>	<b>67.24</b>	<b>233.38</b>	<b>1729.55</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 36 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 402.5 grami			
Augļi un ogas 200 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 70.5 grami			

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