

Ēdienkarte**3.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****13.11.2023**

<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>
Launags 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-2107	Auglis arbūzs	1	150	1.05	0.30	13.20	59.70
				8.43	3.54	52.13	274.24
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

14.11.2023

<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>
Launags 100%							
K-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
K-6/1	Sviestmaize <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.69	4.64	10.06	90.15
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				11.65	15.49	38.49	341.82
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

15.11.2023

<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>
Launags 100%							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.45	4.80	4.49	68.93
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-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				11.59	17.04	26.02	306.06

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

KOPĀ:	100%		11.59	17.04	26.02	306.06
Pievienotais sāls 0.05 grami	Dārzeni 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 80 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

16.11.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-129	Dārzeņu rasols <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07), Sinepes krievu (*A 10), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	150	4.19	12.84	13.27	189.46
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				5.71	17.17	30.56	303.74
KOPĀ: 100%				5.71	17.17	30.56	303.74
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 60.2 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.11.2023

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags 100%							
K-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti/burkāni)	1	100	1.09	0.13	4.80	26.53
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.13	7.80	1.30	79.94
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				7.82	15.87	21.87	264.36
KOPĀ: 100%				7.82	15.87	21.87	264.36
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 100.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 44 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				9.04	13.82	33.81	298.04
KOPĀ:				45.20	69.11	169.07	1490.22
Pievienotais sāls 0.35 grami		Dārzeni 190.7 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 264 grami			
Augļi un ogas 255 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 50 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2