

Ēdienkarte**1.nedēļa B.Launags/ZIEMA****04.12.2023**

<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-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
K-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.99	8.10	25.52	211.39
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 120 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

05.12.2023

<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-4/1	Sviestmaize ar desu/tomātu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30/20	5.81	7.98	11.54	142.13
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				7.86	11.79	37.47	288.47
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

06.12.2023

<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	50/200	9.60	4.30	49.25	274.30
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.10	4.40	70.25	365.20
KOPĀ: 100%							
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>							

07.12.2023

<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%							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				2.41	13.62	40.27	291.94
KOPĀ: 100%				2.41	13.62	40.27	291.94
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

08.12.2023

<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-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.51	9.98	9.84	155.35
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/paprikas/burkāni)	1	20/20/20	0.68	0.04	3.02	16.04
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.13	7.80	1.30	79.94
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				8.33	17.82	19.15	271.37
KOPĀ: 100%				8.33	17.82	19.15	271.37
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 60.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 44 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				7.74	11.15	38.53	285.67
KOPĀ:				38.69	55.73	192.66	1428.37
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 80.5 grami					
Pievienotais cukurs 28 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 269 grami			
Augļi un ogas 300 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 64 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 1.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2