

Ēdienkarte**3.nedēļa B.Launags/ZIEMA****12.02.2024**

<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-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-24	Graudu maize ar tomātu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.09	5.38	9.20	93.83
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.33	16.28	15.39	249.70
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

13.02.2024

<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-8	Graudu maize ar krēmsieru/gurķi <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/20	3.12	5.80	9.64	103.42
K-933	Tēja ar cukuru	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
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				5.57	10.41	45.37	297.76
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

14.02.2024

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07))</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				9.63	3.04	71.03	350.44
KOPĀ: 100%							
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>							

15.02.2024

<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-805	Biezpiena krēms ar ievārījumu <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))</i>	1	100/15	8.02	10.74	23.72	224.50
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				8.03	10.74	28.71	244.54
KOPĀ: 100%				8.03	10.74	28.71	244.54
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

16.02.2024

<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-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-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2046/1	Prjaņiki	1	30	1.77	1.05	22.20	104.10
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				9.17	11.69	46.75	329.19
KOPĀ: 100%				9.17	11.69	46.75	329.19
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				8.55	10.43	41.45	294.33
KOPĀ:				42.73	52.16	207.25	1471.63
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 45 grami					
Pievienotais cukurs 33 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 300 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			

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