

**Ēdienkarte****1.nedēļa B.Launags/ZIEMA****26.02.2024**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <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-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
				<b>8.99</b>	<b>8.10</b>	<b>25.52</b>	<b>211.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
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>							

**27.02.2024**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
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
				<b>7.86</b>	<b>11.79</b>	<b>37.47</b>	<b>288.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
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>							

**28.02.2024**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	50/200	9.60	4.30	48.85	272.30
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>11.10</b>	<b>4.40</b>	<b>69.85</b>	<b>363.20</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>							

29.02.2024

<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>
<b>Launags 100%</b>							
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-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				<b>2.67</b>	<b>13.58</b>	<b>41.89</b>	<b>299.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>2.67</b>	<b>13.58</b>	<b>41.89</b>	<b>299.10</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

01.03.2024

<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>
<b>Launags 100%</b>							
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 (redīsi)	1	20/20/20	0.74	0.04	2.92	16.08
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
				<b>8.39</b>	<b>17.82</b>	<b>19.05</b>	<b>271.41</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.39</b>	<b>17.82</b>	<b>19.05</b>	<b>271.41</b>
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>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>7.8</b>	<b>11.14</b>	<b>38.76</b>	<b>286.71</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>39.01</b>	<b>55.69</b>	<b>193.78</b>	<b>1433.57</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 80.5 grami					
Pievienotais cukurs 28 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 269 grami			
Augļi un ogas 320 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