

**Ēdienkarte****4.nedēļa/Pavasara sezona B.Launags****20.05.2024**

<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	Kliju maize ar sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) )</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				<b>14.29</b>	<b>14.52</b>	<b>50.86</b>	<b>298.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**21.05.2024**

<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-9/1	Rudzu maize ar biezpienu/ <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01), Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30/30	7.88	7.83	15.67	140.67
K-936	Tēja kumelišu	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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>10.33</b>	<b>11.94</b>	<b>51.10</b>	<b>329.31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**22.05.2024**

<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	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-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>44.77</b>	<b>328.27</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>44.77</b>	<b>328.27</b>
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 25 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 50 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

**23.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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>							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	50	7.62	6.90	0.42	94.26
K-24	Kliju maize ar sviestu un tomātiem <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	20/5/20	1.91	4.66	10.52	92.23
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>11.04</b>	<b>11.66</b>	<b>36.93</b>	<b>297.43</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 20 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 5 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**24.05.2024**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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-8	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
K-1043	Graužāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				<b>13.21</b>	<b>10.13</b>	<b>61.57</b>	<b>392.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 50 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 200 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.08</b>	<b>11.84</b>	<b>49.05</b>	<b>329.18</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>60.41</b>	<b>59.18</b>	<b>245.23</b>	<b>1645.91</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 70 grami						
Pievienotais cukurs 35 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 450 grami					
Augļi un ogas 325 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 110 grami					

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