

Ēdienkarte**1.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****PIRMDIENA**

<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-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.83	14.54	47.91	295.58
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

<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	48.85	272.30
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.10	4.40	69.85	363.20
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>							

TREŠDIENA

<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-872	Biezpiena masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saīds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	11.23	5.55	23.87	190.95
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-932	Tēja kumelīšu bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				13.28	9.36	44.81	317.33
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

CETURTDIENA

<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-71	Rudzu sendvidža maize ar biezpienu <i>(Maize Veidņu sagr. (*A 01) , Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	30/50	7.33	13.26	11.30	193.88
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				8.04	13.46	25.09	253.72
KOPĀ: 100%				8.04	13.46	25.09	253.72
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-199	Dārzeņu plate (gurķi/paprika)	1	30/30	0.63	0.03	2.37	12.15
M-13	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	20	0.60	4.00	0.68	41.11
K16	Rupjmaize ar sviestu / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.21	4.28	9.84	82.75
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.07	15.21	18.30	250.31
KOPĀ: 100%				10.07	15.21	18.30	250.31
Pievienotais sāls 0.02 grami		Dārzeni 60.5 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 alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.06	11.39	41.19	296.03
KOPĀ:				55.32	56.97	205.96	1480.14
Pievienotais sāls 0.02 grami		Dārzeni 60.5 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 435 grami			
Augļi un ogas 300 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 110 grami			