

**Ēdienkarte****2.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>
<b>Launags 100%</b>							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.45	4.80	4.49	68.93
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>10.95</b>	<b>17.04</b>	<b>18.34</b>	<b>272.78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>10.95</b>	<b>17.04</b>	<b>18.34</b>	<b>272.78</b>
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1001	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80/20	14.96	4.40	2.08	108.48
K-17	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.20	4.33	11.87	91.15
K-937	Tēja piparmētru	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>17.07</b>	<b>8.93</b>	<b>27.04</b>	<b>257.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.07</b>	<b>8.93</b>	<b>27.04</b>	<b>257.47</b>
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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>
<b>Launags 100%</b>							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.16</b>	<b>17.68</b>	<b>47.30</b>	<b>379.56</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>8.16</b>	<b>17.68</b>	<b>47.30</b>	<b>379.56</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 alergēni)</i>						

#### CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
<b>Launags</b>	<b>100%</b>						
K-23	Sviestmaize ar kūpinātu šķiņķi <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa(*A 06) NPKS)</i>	1	20/5/30	6.83	8.44	10.26	145.65
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-933	Tēja	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>9.12</b>	<b>12.28</b>	<b>36.97</b>	<b>296.22</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>			<b>9.12</b>	<b>12.28</b>	<b>36.97</b>	<b>296.22</b>
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 30 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 alergēni)</i>							

#### PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
<b>Launags</b>	<b>100%</b>						
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-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				<b>11.83</b>	<b>18.43</b>	<b>28.39</b>	<b>327.95</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>			<b>11.83</b>	<b>18.43</b>	<b>28.39</b>	<b>327.95</b>
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 5 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 58 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>11.43</b>	<b>14.87</b>	<b>31.61</b>	<b>306.8</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>57.13</b>	<b>74.36</b>	<b>158.04</b>	<b>1533.98</b>
Pievienotais sāls 0.45 grami	Dārzeni 60 grami						
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 245 grami					
Augļi un ogas 200 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 138 grami					