

Ēdienkarte**4.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%							
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
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-935	Tēja liepziedu	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
				12.33	19.79	40.68	392.28
KOPĀ: 100%				12.33	19.79	40.68	392.28
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeni 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 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-1012/1	Biezpiens ar gurķiem_ <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	10.70	4.31	2.34	91.32
K-40	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U /))</i>	1	20/5	1.69	4.62	9.76	87.95
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.80	9.73	26.89	247.31
KOPĀ: 100%				12.80	9.73	26.89	247.31
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeni 25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 55 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-36	Graudu maize ar sieru/tomāts <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20/20	7.39	11.08	9.20	166.43
K-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	1	38	4.83	8.09	13.34	145.16
				12.23	19.17	27.53	331.63

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		12.23	19.17	27.53	331.63
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 20 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>						

CETURTDIENA

<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>
Launags 100%							
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-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				9.26	17.48	58.80	428.16
KOPĀ: 100%				9.26	17.48	58.80	428.16
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>							

PIEKTDIENA

<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>
Launags 100%							
K-29	Cepta tostermaize ar kanēli un cukuru <i>(Maize- tosteru (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	1gb	3.01	9.55	22.11	199.86
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				9.81	14.35	64.91	347.66
KOPĀ: 100%				9.81	14.35	64.91	347.66
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 210 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.29	16.1	43.76	349.41
KOPĀ:				56.43	80.52	218.81	1747.04
Pievienotais sāls 0.45 grami	Dārzeni 75 grami						
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 450 grami					
Augļi un ogas 300 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 113 grami					