

Ēdienkarte**1.nedēļa B.Launags/ZIEMA****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-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.63	11.11	36.66	289.69
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 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-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
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				6.72	8.18	24.63	199.97
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 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-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>							

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 sendvičža maize ar biezpienu <i>(Maize Veidņu sagr. (*A 01), Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30/40	7.67	2.51	11.16	98.22
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2046/1	Prjaņiki	1	30	1.77	1.05	22.20	104.10
				9.45	3.56	38.35	222.36
KOPĀ: 100%				9.45	3.56	38.35	222.36
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 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%							
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 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	30	0.85	5.80	0.98	59.54
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				8.11	15.82	18.73	251.01
KOPĀ: 100%				8.11	15.82	18.73	251.01
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 60.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 34 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				9.2	8.61	37.64	265.25
KOPĀ:				46.01	43.07	188.22	1326.23
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 80.5 grami					
Pievienotais cukurs 28 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 269 grami			
Augļi un ogas 220 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 94 grami			