

Ēdienkarte**3.nedēļa/Pavasara sezona B.Launags****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-807	Saldais biezpiens <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.91	9.08	17.81	197.11
K-37	Rīsu galetes/sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-933	Tēja bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				12.50	9.16	34.15	273.79
KOPĀ: 100%				12.50	9.16	34.15	273.79
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 56 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	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.63	303.94
KOPĀ: 100%				8.88	3.34	59.63	303.94
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 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-59	Dubultā apceptā maize olā ar ievārījumu <i>(Maize- tosteru (*A01), Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	1gb	6.20	10.10	32.26	258.82
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				12.20	14.10	41.26	354.82
KOPĀ: 100%				12.20	14.10	41.26	354.82
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 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-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
2001/1	Cepumi "Skolas" <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				9.10	14.15	37.64	314.25
KOPĀ: 100%				9.10	14.15	37.64	314.25
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 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-169/1	Rūjienas salāti <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	1.80	9.64	7.88	127.31
K-4/1	Sviestmaize ar desu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārtā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				7.40	17.58	28.64	305.16
KOPĀ: 100%				7.40	17.58	28.64	305.16
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 10.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.02	11.67	40.26	310.39
KOPĀ:				50.08	58.33	201.32	1551.96
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 80 grami					
Pievienotais cukurs 22.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 415 grami			
Augļi un ogas 108 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 76 grami			

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