

Ēdienkarte**4.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-7/1	Kliju maize ar sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				14.29	14.52	50.86	298.15
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 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-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-936	Tēja kumelišu	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
K-2105	Auglis bumbieris/	1	50	0.20	0.15	4.75	21.15
				7.84	11.90	41.46	305.34
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 50 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-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.54	10.93	39.78	308.31

KOPĀ:	100%		11.54	10.93	39.78	308.31
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 25 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 50 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%							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	50	7.62	6.90	0.42	94.26
K-24	Kliju maize ar sviestu un tomātiem <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	20/5/20	1.91	4.66	10.52	92.23
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.04	11.66	36.93	297.43
KOPĀ: 100%				11.04	11.66	36.93	297.43
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 20 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 5 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-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-8	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
K-1043	Graužāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				13.21	10.13	61.57	392.75
KOPĀ: 100%				13.21	10.13	61.57	392.75
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 50 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 200 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.58	11.83	46.12	320.4
KOPĀ:				57.92	59.14	230.60	1601.98
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 70 grami						
Pievienotais cukurs 30 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 445 grami					
Augļi un ogas 275 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 90 grami					

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