

Ēdienkarte

2.nedēļa B.Launags RUDENS sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags 100%							
022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
-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
-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
-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.95	17.04	18.34	272.78
KOPĀ: 100%				10.95	17.04	18.34	272.78
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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
-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
-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
-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				16.57	9.53	28.74	267.67
KOPĀ:		100%		16.57	9.53	28.74	267.67
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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
2043	Mafins (Lestenes mafins)	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.16	17.68	47.30	379.56

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

KOPĀ:	100%		8.16	17.68	47.30	379.56
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>						
Launags	100%						
K-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
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
				7.88	11.78	37.49	288.42
KOPĀ:	100%			7.88	11.78	37.49	288.42
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>						
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-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
				11.83	18.43	28.39	327.95
KOPĀ:	100%			11.83	18.43	28.39	327.95
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>							
VIDĒJI:				11.08	14.89	32.05	307.28
KOPĀ:				55.39	74.46	160.26	1536.38
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					