

Ēdienkarte

4.nedēļa B.Launags RUDENS sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
022/2	Vārīta ola (Olas, NPKS (*A 03))	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
16	Rupjmaize ar sviestu / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	30/10	1.82	8.47	14.78	142.70
-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				11.49	19.18	41.13	383.30
KOPĀ: 100%				11.49	19.18	41.13	383.30
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
-1012/1	Biezpiens ar gurķiem_ (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	100	10.70	4.31	2.34	91.32
-40	Kliju maize ar sviestu (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 01))	1	20/5	1.69	4.62	9.76	87.95
-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-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		Dārzeņi 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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
K-36	Graudu maize ar sieru/tomāts (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	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 (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	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				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

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>
	(Alergēni)						
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-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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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>
	(Alergēni)						
Launags	100%						
K-29	Cepta tostermaize ar kanēli un cukuru (Maize- tosteru (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	1gb	3.01	9.55	22.11	199.86
K-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				11.12	15.98	43.85	347.61
KOPĀ:				55.59	79.91	219.26	1738.06
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 45 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			