

**Ēdienkarte****3.nedēļa B.Launags/ZIEMA****PIRMDIENA**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                                            | P.sk.               | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki       | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|--------------------------|-------------|--------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                                                             |                     |         |                          |             |              |               |
| <b>Launags 100%</b>                     |                                                                                                                             |                     |         |                          |             |              |               |
| K-4/1                                   | Sviestmaize ar desu .<br><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-932                                   | Tēja kumelīšu                                                                                                               | 1                   | 200     | 0.01                     | 0.00        | 0.00         | 0.08          |
| K-2105                                  | Auglis bumbieris/                                                                                                           | 1                   | 100     | 0.40                     | 0.30        | 9.50         | 42.30         |
|                                         |                                                                                                                             |                     |         | <b>6.24</b>              | <b>8.27</b> | <b>21.06</b> | <b>184.46</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                             |                     |         | <b>6.24</b>              | <b>8.27</b> | <b>21.06</b> | <b>184.46</b> |
| Pievienotais sāls 0 grami               |                                                                                                                             | Dārzeni 30 grami    |         |                          |             |              |               |
| Pievienotais cukurs 0 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> |                                                                                                                             |                     |         |                          |             |              |               |

**OTRDIENA**

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums<br><i>(Alerģēni)</i>                                                             | P.sk.              | Gat.sv.  | Olbaltumi                 | Tauki       | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |                                                                                                   |                    |          |                           |             |              |               |
| K-8                                     | Kliju maize ar krēmsieru/gurķi<br><i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i> | 1                  | 20/20/20 | 2.94                      | 5.08        | 10.96        | 101.82        |
| K-933                                   | Tēja ar cukuru                                                                                    | 1                  | 200      | 0.01                      | 0.00        | 4.99         | 20.04         |
| 2001/1                                  | Cepumi/<br><i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>                                                          | 1                  | 30       | 2.04                      | 3.81        | 20.94        | 126.30        |
|                                         |                                                                                                   |                    |          | <b>4.99</b>               | <b>8.89</b> | <b>36.89</b> | <b>248.16</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                   |                    |          | <b>4.99</b>               | <b>8.89</b> | <b>36.89</b> | <b>248.16</b> |
| Pievienotais sāls 0 grami               |                                                                                                   | Dārzeni 20 grami   |          |                           |             |              |               |
| Pievienotais cukurs 5 grami             |                                                                                                   | Gaļa, zivs 0 grami |          | Piena produkti 0 grami    |             |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                   | Kartupeļi 0 grami  |          | Siers, biezpiens 20 grami |             |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i> |                                                                                                   |                    |          |                           |             |              |               |

**TREŠDIENA**

| <u>Ēdienr.</u>      | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                                                | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Launags 100%</b> |                                                                                             |              |                |                  |              |                   |               |
| K-807               | Biezpiena masa<br><i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i> | 1            | 80             | 8.73             | 7.26         | 14.69             | 159.33        |
| K-6/1               | Sviestmaize<br><i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>                    | 1            | 20/5           | 1.69             | 4.64         | 10.06             | 90.15         |
| 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         |
|                     |                                                                                             |              |                | <b>11.33</b>     | <b>12.10</b> | <b>37.84</b>      | <b>307.32</b> |

|                                  |                    |                           |              |              |              |               |
|----------------------------------|--------------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>KOPĀ:</b>                     | <b>100%</b>        |                           | <b>11.33</b> | <b>12.10</b> | <b>37.84</b> | <b>307.32</b> |
| Pievienotais sāls 0 grami        | Dārzeni 0 grami    |                           |              |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 15 grami     | Gaļa, zivs 0 grami | Piena produkti 25 grami   |              |              |              |               |
| Augļi un ogas 105 grami          | Kartupeļi 0 grami  | Siers, biezpiens 45 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>   |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <i>(Alergēni)</i>                |                                                              |                          |                |                  |              |                   |               |
| <b>Pusdienas</b>                 | <b>100%</b>                                                  |                          |                |                  |              |                   |               |
| K-1021                           | Kellogs saldās pārslas ar pienu<br>(Piens 2.0% (*A07), NPKS) | 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         |
|                                  |                                                              |                          |                | <b>8.88</b>      | <b>3.34</b>  | <b>59.63</b>      | <b>303.94</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                     | <b>100%</b>                                                  |                          |                | <b>8.88</b>      | <b>3.34</b>  | <b>59.63</b>      | <b>303.94</b> |
| 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 |                |                  |              |                   |               |
| (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>    |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|----------------|
| <i>(Alergēni)</i>                |                                                                                                            |                           |                |                  |              |                   |                |
| <b>Launags</b>                   | <b>100%</b>                                                                                                |                           |                |                  |              |                   |                |
| K-7/1                            | Kliju maize ar sviestu un sieru<br>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07) ) | 1                         | 20/5/20        | 6.99             | 10.32        | 9.76              | 160.55         |
| K-935                            | Tēja liepziedu ar medu                                                                                     | 1                         | 200            | 0.07             | 0.00         | 6.64              | 25.20          |
| 2001/1                           | Cepumi-piparkūkas<br>(Cepumi-Piparkūkas( *A 01; 03;))                                                      | 1                         | 30             | 1.98             | 3.33         | 22.77             | 129.00         |
|                                  |                                                                                                            |                           |                | <b>9.04</b>      | <b>13.65</b> | <b>39.17</b>      | <b>314.75</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     | <b>100%</b>                                                                                                |                           |                | <b>9.04</b>      | <b>13.65</b> | <b>39.17</b>      | <b>314.75</b>  |
| Pievienotais sāls 0 grami        | Dārzeni 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 |                |                  |              |                   |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |                                                                                                            |                           |                |                  |              |                   |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                   |                                                                                                            |                           |                | <b>8.1</b>       | <b>9.25</b>  | <b>38.92</b>      | <b>271.73</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |                                                                                                            |                           |                | <b>40.48</b>     | <b>46.25</b> | <b>194.59</b>     | <b>1358.63</b> |
| Pievienotais sāls 0 grami        | Dārzeni 50 grami                                                                                           |                           |                |                  |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 20 grami     | Gaļa, zivs 30 grami                                                                                        | Piena produkti 185 grami  |                |                  |              |                   |                |
| Augļi un ogas 305 grami          | Kartupeļi 0 grami                                                                                          | Siers, biezpiens 85 grami |                |                  |              |                   |                |