

Ēdienkarte**3.nedēļa Launags/Pavasara sezona****13.05.2024**

<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	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	10.91	9.08	17.33	195.17
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-936	Tēja kumelišu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.96	12.89	48.25	361.47
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 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 alergēni)</i>							

14.05.2024

<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-1003	Olu kultenis <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	10.76	12.60	1.46	162.28
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-31/1	Rudzu maize ar zaļumu sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.21
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.85	17.02	25.66	307.14
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.05.2024

<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-1026	Plānās piena pankūkas ar krējumu un <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*AU), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	130/20	7.40	10.73	40.55	288.75
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	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
				14.90	14.83	70.55	475.65

KOPĀ:	100%		14.90	14.83	70.55	475.65
Pievienotais sāls 0.15 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 266 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

16.05.2024

<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>
Launags 100%							
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				14.57	12.43	52.30	379.51
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 47 grami						
Pievienotais cukurs 10 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 2 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 30 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

17.05.2024

<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>
Launags 100%							
K-59	Dubultā apceptā maize olā ar ievārījumu <i>(Maize- tosteru (*A01), Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	1gb	6.20	10.10	32.26	258.82
K-910/2	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				12.04	14.05	69.96	388.80
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 190 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				13.46	14.24	53.34	382.51
KOPĀ:				67.32	71.22	266.72	1912.57
Pievienotais sāls 0.65 grami	Dārzeni 107 grami						
Pievienotais cukurs 46 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 508 grami					
Augļi un ogas 208 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 86 grami					

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