

**Ēdienkarte****4.nedēļa Launags/Pavasara sezona****20.05.2024**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-7/1	Kliju maize ar sviestu un sieru ( <i>Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers Krievijas 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
				<b>14.29</b>	<b>14.52</b>	<b>50.86</b>	<b>298.15</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 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 alergēni)</i>							

**21.05.2024**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
612	4.graudu biezputra ar sviestu ( <i>Četru graudu pārslas NPKS (*A01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07)</i> )	1	200/5	7.13	7.55	30.48	223.98
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem ( <i>Maize-baltmaize NPKS(*A01), Sviests 82% (*A 07)</i> )	1	20/5/20	1.85	4.66	10.58	92.97
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>8.99</b>	<b>12.21</b>	<b>51.04</b>	<b>356.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**22.05.2024**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1019/1	Biezpiena sacepums ar ievārīj/ krējumu ( <i>Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Milti kviesu a/l NPKS(*A 01), Mannā putraini NPKS (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03)</i> ,	1	120/30	19.58	5.88	35.78	275.77
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>19.59</b>	<b>5.88</b>	<b>40.77</b>	<b>295.81</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 93 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

23.05.2024

<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>
<b>Launags 100%</b>							
1022/2	Vārīta ola ( <i>Olas, NPKS (*A 03)</i> )	1	50	7.62	6.90	0.42	94.26
K-11	Kliju maize ar sviestu un tomātiem ( <i>Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07)</i> )	1	20/5/20	1.91	4.66	10.52	92.23
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>9.94</b>	<b>12.36</b>	<b>25.73</b>	<b>254.53</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.94</b>	<b>12.36</b>	<b>25.73</b>	<b>254.53</b>
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

24.05.2024

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu ( <i>Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07)</i> )	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>9.63</b>	<b>3.04</b>	<b>71.03</b>	<b>350.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.63</b>	<b>3.04</b>	<b>71.03</b>	<b>350.44</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)							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.49</b>	<b>9.6</b>	<b>47.89</b>	<b>311.18</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>62.44</b>	<b>48.01</b>	<b>239.43</b>	<b>1555.88</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 40 grami					
Pievienotais cukurs 35 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 505 grami			
Augļi un ogas 305 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 113 grami			