

Ēdienkarte**1.nedēļa Launags/ZIEMA****PIRMDIENA**

<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-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.63	11.11	36.66	289.69
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

OTRDIENA

<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-326	Piena zupa ar klīmpām <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07), Piens 2.0% (*A07),</i>	1	250	8.66	8.04	26.74	213.93
K-20	Acepta maizīte ar āboliem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	45	2.46	1.63	15.21	87.18
				11.12	9.67	41.95	301.11
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 16 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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-1020	Puifīgās rauga pankūkas/ievārījums <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150/30	9.98	10.16	76.22	437.13
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				15.98	14.16	85.22	533.13
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 238 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

CETURTDIENA

<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-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A U1), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	45	5.07	8.49	8.94	139.28
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sierīņš <i>(Biezpiena sierīņš (*A 07;08))</i>	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				9.91	16.58	27.27	304.48
KOPĀ: 100%				9.91	16.58	27.27	304.48
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 10 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 51 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				14.33	10.89	46.58	341.79
KOPĀ: 100%				14.33	10.89	46.58	341.79
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 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>							
VIDĒJI:				12.39	12.48	47.54	354.04
KOPĀ:				61.97	62.41	237.68	1770.20
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 40 grami					
Pievienotais cukurs 31 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 470 grami			
Augļi un ogas 36 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 125 grami			

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