

Ēdienkarte**Launags 4.nedēļa Rudens sezona****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-1003 | Olu kultenis <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i> | 1 | 120 | 10.78 | 12.06 | 1.48 | 157.57 |
| K16 | Rupjmaize ar sviestu / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i> | 1 | 25/5 | 1.21 | 4.28 | 9.84 | 82.75 |
| K-935 | Tēja liepziedu | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| K-2105 | Auglis bumbieris/ | 1 | 100 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.30 |
| | | | | 12.40 | 16.64 | 25.81 | 302.66 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.1 grami | | Dārzeņi 0 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 28 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 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-1012/2 | Biezpiens ar gurķiem/ <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skabs 20%(*A 07))</i> | 1 | 80 | 8.75 | 3.46 | 1.90 | 73.99 |
| K-54 | Kliju maize ar sviestu <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i> | 1 | 20/5 | 1.69 | 4.62 | 9.76 | 87.95 |
| K-935 | Tēja liepziedu | 1 | 200 | 0.07 | 0.00 | 6.64 | 25.20 |
| K-2100/1 | Auglis banāns | 1 | 100 | 1.50 | 0.10 | 21.00 | 90.90 |
| | | | | 12.01 | 8.18 | 39.30 | 278.04 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.3 grami | | Dārzeņi 20 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 0 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 21 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 45 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-321 | Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A 07))</i> | 1 | 250 | 5.93 | 7.48 | 25.87 | 194.53 |
| K-7/1 | Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 20/5/20 | 6.99 | 10.34 | 10.06 | 162.75 |
| | | | | 12.92 | 17.82 | 35.93 | 357.28 |

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

| | | | | | | | |
|---|--------------------|--|--|--------------|--------------|---------------------------|---------------|
| KOPĀ: | 100% | | | 12.92 | 17.82 | 35.93 | 357.28 |
| Pievienotais sāls 0.6 grami | Dārzeņi 0 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4 grami | Gaļa, zivs 0 grami | | | | | Piena produkti 169 grami | |
| Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 20 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

CETURTDIENA

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------------------|---------------|
| Launags 100% | | | | | | | |
| 2043 | Mafins <i>(Lestenes mafins)</i> | 1 | 1gb | 1.76 | 13.38 | 28.80 | 241.26 |
| K-934 | Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| K-2115 | Augļu plate (ābols, bumbieris) | 1 | 100 | 0.40 | 0.55 | 9.65 | 45.15 |
| | | | | 8.16 | 17.93 | 47.45 | 382.41 |
| KOPĀ: 100% | | | | 8.16 | 17.93 | 47.45 | 382.41 |
| Pievienotais sāls 0 grami | Dārzeņi 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 | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

PIEKTDIENA

| <u>Ēdienr.</u> | <u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|---|--|--------------|----------------|------------------|--------------|---------------------------|----------------|
| Launags 100% | | | | | | | |
| K-20 | Karstmaize ar āboliem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 2gb | 3.30 | 2.73 | 20.39 | 121.36 |
| K-910/1 | Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i> | 1 | 200 | 6.40 | 4.00 | 33.00 | 99.80 |
| | | | | 9.70 | 6.73 | 53.39 | 221.16 |
| KOPĀ: 100% | | | | 9.70 | 6.73 | 53.39 | 221.16 |
| Pievienotais sāls 0 grami | Dārzeņi 0 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 2 grami | Gaļa, zivs 0 grami | | | | | Piena produkti 206 grami | |
| Augļi un ogas 32 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 0 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 11.04 | 13.46 | 40.38 | 308.31 |
| KOPĀ: | | | | 55.19 | 67.30 | 201.88 | 1541.55 |
| Pievienotais sāls 1 grami | Dārzeņi 20 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 11 grami | Gaļa, zivs 0 grami | | | | | Piena produkti 624 grami | |
| Augļi un ogas 332 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 65 grami | |

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