

Ēdienkarte**4.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-17 | Saldskābmaize ar sviestu un sieru <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) , Sviests 82.5% NPKS (*A 07) , Siers 45%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 30/5/30 | 9.39 | 12.96 | 14.23 | 211.05 |
| K-936 | Tēja kumelīšu ar cukuru | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| 2001/1 | Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i> | 1 | 30 | 2.04 | 3.81 | 20.94 | 126.30 |
| K-2113 | Auglis mandarīns | 1 | 80 | 0.64 | 0.24 | 6.48 | 30.64 |
| | | | | 12.08 | 17.01 | 46.64 | 388.03 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 0 grami | | Dārzeni 0 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 5 grami | | | |
| Augļi un ogas 80 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 30 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-321 | Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))</i> | 1 | 250 | 5.93 | 7.48 | 25.87 | 194.53 |
| K-14 | Maize ar ievārījumu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01))</i> | 1 | 20/20 | 1.76 | 0.60 | 22.20 | 103.22 |
| K-1043/1 | Grauzāmburkāni_ | 1 | 100 | 1.30 | 0.10 | 7.20 | 39.70 |
| | | | | 8.99 | 8.18 | 55.27 | 337.45 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.6 grami | | Dārzeni 100 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 4 grami | | Gaļa, zivs 0 grami | | Piena produkti 164 grami | | | |
| Augļi un ogas 0 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-828 | Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i> | 1 | 100/30 | 9.95 | 10.85 | 18.45 | 211.67 |
| K-37 | Rīsu galetes/sausmaizītes | 1 | 20 | 1.58 | 0.08 | 16.34 | 76.60 |
| K-905 | Karkadē dzēriens | 1 | 200 | 0.01 | 0.00 | 4.99 | 20.04 |
| | | | | 11.54 | 10.93 | 39.78 | 308.31 |

| | | | | | | | |
|---|--------------------|--|--|--------------|--------------|---------------------------|---------------|
| KOPĀ: | 100% | | | 11.54 | 10.93 | 39.78 | 308.31 |
| Pievienotais sāls 0 grami | Dārzeni 0 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 20 grami | Gaļa, zivs 0 grami | | | | | Piena produkti 30 grami | |
| Augļi un ogas 25 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 50 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

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> |
|---|---|--------------|----------------|------------------|--------------|--------------------------|---------------|
| Launags 100% | | | | | | | |
| K-1017 | Kefīra pankūkas ar ievārījumu, krējumu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i> | 1 | 130/30 | 12.34 | 14.50 | 66.12 | 444.93 |
| K-934 | Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1 | 200 | 6.00 | 4.00 | 9.00 | 96.00 |
| | | | | 18.34 | 18.50 | 75.12 | 540.93 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 0.2 grami | Dārzeni 0 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | | | | | Piena produkti 285 grami | |
| Augļi un ogas 0 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 0 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

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> |
|---|--|--------------|----------------|------------------|--------------|----------------------------|----------------|
| Launags 100% | | | | | | | |
| K-8 | Kliju maize ar krēmsieru/gurķi <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i> | 1 | 20/20/15 | 2.96 | 5.78 | 9.12 | 100.60 |
| K-930 | Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1 | 200 | 3.97 | 2.70 | 10.61 | 82.60 |
| K-2100/1 | Auglis banāns | 1 | 100 | 1.50 | 0.10 | 21.00 | 90.90 |
| | | | | 8.43 | 8.58 | 40.73 | 274.10 |
| KOPĀ: 100% | | | | | | | |
| Pievienotais sāls 0 grami | Dārzeni 0 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 5 grami | Gaļa, zivs 0 grami | | | | | Piena produkti 100 grami | |
| Augļi un ogas 100 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 20 grami | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 11.88 | 12.64 | 51.51 | 369.76 |
| KOPĀ: | | | | 59.38 | 63.20 | 257.54 | 1848.82 |
| Pievienotais sāls 0.8 grami | Dārzeni 100 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 39 grami | Gaļa, zivs 0 grami | | | | | Piena produkti 584 grami | |
| Augļi un ogas 205 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 100 grami | |