

Ēdienkarte**3.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-1030	Omlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-24	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.09	5.38	9.20	93.83
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.92	14.08	16.41	236.33
KOPĀ: 100%				10.92	14.08	16.41	236.33
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 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-1018	Biezās ķirbju pankūkas/krējums <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/20	10.42	14.76	52.27	384.04
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				11.33	14.96	65.36	441.88
KOPĀ: 100%				11.33	14.96	65.36	441.88
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 33 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 80 grami			
Augļi un ogas 100 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-807	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saīds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.73	7.26	14.69	159.33
2001/1	Cepumi-piparkūkas <i>(Cepumi-Piparkūkas(*A 01; 03;))</i>	1	30	1.98	3.33	22.77	129.00
K-949	Tēja Karkadē (bez cukura)	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.72	10.59	37.46	288.41
KOPĀ: 100%				10.72	10.59	37.46	288.41
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 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-18	Tostera karstmaize ar sieru <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A U /), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	50	8.32	10.85	17.18	213.70
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				9.19	11.15	31.92	277.20
KOPĀ: 100%				9.19	11.15	31.92	277.20
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 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-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.63	303.94
KOPĀ: 100%				8.88	3.34	59.63	303.94
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.21	10.82	42.16	309.55
KOPĀ:				51.04	54.12	210.78	1547.76
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 53 grami					
Pievienotais cukurs 26 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 295 grami			
Augļi un ogas 305 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 65 grami			

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