

**Ēdienkarte****3.nedēļa Launags/Pavasara 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>
<b>Launags 100%</b>							
B21	Biezpiena plācenīši ar ievārījumu/ <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) )</i>	1	85/10	10.37	10.11	24.34	230.54
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>10.38</b>	<b>10.11</b>	<b>34.32</b>	<b>270.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 42.5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1003	Olu kultenis <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	10.76	12.60	1.46	162.28
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-31/1	Rudzu maize ar zaļumu sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.21
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>12.85</b>	<b>17.02</b>	<b>25.66</b>	<b>307.14</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1026	Plānās piena pankūkas ar krējumu un <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	130/20	7.40	10.73	40.55	288.75
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>14.90</b>	<b>14.83</b>	<b>70.55</b>	<b>475.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 266 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

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>
<b>Launags 100%</b>							
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-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>14.57</b>	<b>12.43</b>	<b>52.30</b>	<b>379.51</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.57</b>	<b>12.43</b>	<b>52.30</b>	<b>379.51</b>
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeni 47 grami					
Pievienotais cukurs 10 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>							

**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>
<b>Launags 100%</b>							
K-59	Dubultā apceptā maize olā ar ievārījumu <i>(Maize- tosteru (*A01), Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	1gb	6.20	10.10	32.26	258.82
K-910/2	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) )</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
				<b>11.64</b>	<b>13.50</b>	<b>60.31</b>	<b>343.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>11.64</b>	<b>13.50</b>	<b>60.31</b>	<b>343.65</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.87</b>	<b>13.58</b>	<b>48.63</b>	<b>355.3</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>64.34</b>	<b>67.89</b>	<b>243.14</b>	<b>1776.49</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 107 grami					
Pievienotais cukurs 38 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 483 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 72.5 grami			