

Ēdienkarte**2.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>
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-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.40	0.05	1.30	7.05
K-948	Tēja ar citronu	1	200/10	0.10	0.01	5.29	21.69
				14.49	10.89	47.04	344.07
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 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>
Launags 100%							
K-1019/2	Biezpiena sacep ar ievārīj/krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Mannā putraini (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Rivmaize (*A 07))</i>	1	100/15	16.07	4.41	28.43	218.61
K-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				16.08	4.41	33.42	238.65
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 4 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 77 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>
Launags 100%							
609	Auzu pārslu biezputra ar banāniem <i>(Auzu pārslas sver. (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.87	3.93	34.97	202.97
K-8	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20	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
				13.80	12.41	54.70	386.17
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 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>
Launags 100%							
K-1039/2	Kartupeļu pankūkas ar krējumu <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	160/30	8.75	16.25	34.14	321.65
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				8.76	16.25	44.12	361.65
KOPĀ: 100%				8.76	16.25	44.12	361.65
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 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-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
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
				7.64	11.75	36.71	284.19
KOPĀ: 100%				7.64	11.75	36.71	284.19
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				12.15	11.14	43.2	322.95
KOPĀ:				60.77	55.71	215.99	1614.73
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 42 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 277 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 127 grami			