

**Ēdienkarte****Launags 1.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,03.10.2022**

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07) )</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>8.53</b>	<b>3.74</b>	<b>59.83</b>	<b>307.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.53</b>	<b>3.74</b>	<b>59.83</b>	<b>307.54</b>
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 alerģēni)</i>							

**Otrdiena,04.10.2022**

<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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/))</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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.09</b>	<b>8.38</b>	<b>57.57</b>	<b>340.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.09</b>	<b>8.38</b>	<b>57.57</b>	<b>340.05</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Trešdiena,05.10.2022**

<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-19	Sviestmaize ar gaļas pastēti <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/25	6.01	7.22	13.43	148.61
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>6.82</b>	<b>8.07</b>	<b>34.51</b>	<b>243.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>6.82</b>	<b>8.07</b>	<b>34.51</b>	<b>243.66</b>
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeni 60.1 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 25 grami		Piena produkti 4 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 produktu piegādē un pieejamību tirgū!**

**Ceturtdiena,06.10.2022**

<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-1019/2	Biezpiena sacepums ar <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Mannā putraini NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) ,</i>	1	100/15	16.07	4.41	28.43	218.61
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>16.08</b>	<b>4.41</b>	<b>38.41</b>	<b>258.61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.08</b>	<b>4.41</b>	<b>38.41</b>	<b>258.61</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 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 alergēni)</i>							

**Piektdiena,07.10.2022**

<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-4/1	Sviestmaize ar desu (ar 70% gaļas) <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-199	Dārzeņu plate	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>6.57</b>	<b>8.83</b>	<b>32.48</b>	<b>236.50</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>6.57</b>	<b>8.83</b>	<b>32.48</b>	<b>236.50</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>9.22</b>	<b>6.69</b>	<b>44.56</b>	<b>277.27</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>46.09</b>	<b>33.43</b>	<b>222.80</b>	<b>1386.36</b>
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 120.1 grami					
Pievienotais cukurs 44 grami		Gaļa, zivs 55 grami		Piena produkti 328 grami			
Augļi un ogas 404 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 77 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!