

**Ēdienkarte****Launags 1.nedēļa Rudens 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>							
K-910/2	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07) )</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>12.83</b>	<b>14.54</b>	<b>47.91</b>	<b>295.58</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 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-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
				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.63</b>	<b>303.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</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>							

**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-1004	Kabaču pankūkas ar krējumu <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*AU), NPKS, Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/30	9.96	16.86	43.53	368.54
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1043/1	Graužāmburkāni_ripiņās	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				<b>11.27</b>	<b>16.96</b>	<b>55.72</b>	<b>428.28</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeni 148 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 0 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**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal  
(*Alerģēni*)

<b>Launags</b>		<b>100%</b>					
K-1019/1	Biezpiena sacepums ar krējumu ( <i>Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Mannā putraini NPKS (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize</i> )	1	120/30	18.44	14.74	27.00	314.52
K-937/1	Tēja piparmētru bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				<b>19.15</b>	<b>14.94</b>	<b>35.80</b>	<b>354.40</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>19.15</b>	<b>14.94</b>	<b>35.80</b>	<b>354.40</b>
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 12 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 105 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 93 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**PIEKTDIENA**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums P.sk. Gat.sv. Olbaltumi Tauki Ogļhidrāti Kcal  
(*Alerģēni*)

<b>Launags</b>		<b>100%</b>					
K-173	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu/	1	100	0.79	5.09	2.55	59.03
K-28	Sviestmaize ar viltoto zaķi ( <i>Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Viltotais zaķis-pašgat. (*A 01;03)</i> )	1	20/5/30	7.08	11.23	12.70	182.00
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>7.88</b>	<b>16.32</b>	<b>20.24</b>	<b>261.07</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>7.88</b>	<b>16.32</b>	<b>20.24</b>	<b>261.07</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami	Dārzeņi 91 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>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12</b>	<b>13.22</b>	<b>43.86</b>	<b>328.65</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>60.01</b>	<b>66.10</b>	<b>219.30</b>	<b>1643.27</b>
Pievienotais sāls 0.25 grami	Dārzeņi 239 grami						
Pievienotais cukurs 27 grami	Gaļa, zivs 30 grami			Piena produkti 425 grami			
Augļi un ogas 305 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 113 grami			

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