

**Ēdienkarte****2.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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U/I))</i>	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				<b>11.01</b>	<b>16.44</b>	<b>22.73</b>	<b>283.22</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 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>
<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-36	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	20/5	1.69	4.62	9.76	87.95
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>15.69</b>	<b>15.45</b>	<b>55.20</b>	<b>423.32</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 7 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1067	Biezās ābolu pankūkas/krējums <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Piens 2.0% (*AU/I), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/20	9.38	16.16	47.02	371.17
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>15.38</b>	<b>20.16</b>	<b>56.02</b>	<b>467.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 268 grami			
Augļi un ogas 52 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-961	Tēja zāļu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>39.78</b>	<b>308.31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>39.78</b>	<b>308.31</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-18	Tostera karstmaize ar sieru <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	60	9.65	12.27	17.18	231.85
K-935	Tēja liepziedu ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>11.22</b>	<b>12.37</b>	<b>44.82</b>	<b>347.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>11.22</b>	<b>12.37</b>	<b>44.82</b>	<b>347.95</b>
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 25 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.97</b>	<b>15.07</b>	<b>43.71</b>	<b>365.99</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>64.84</b>	<b>75.35</b>	<b>218.55</b>	<b>1829.97</b>
Pievienotais sāls 0.35 grami		Dārzeni 5 grami					
Pievienotais cukurs 38 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 330 grami			
Augļi un ogas 277 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 105 grami			