

Ēdienkarte

2.nedēļa Launags/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags		100%					
K-1030	Omlete (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-36	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2102	Auglis bumbieris	1	50	0.20	0.15	4.75	21.15
				10.90	14.19	20.40	253.20
KOPĀ:		100%		10.90	14.19	20.40	253.20
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				14.64	11.07	51.92	366.01
KOPĀ: 100%				14.64	11.07	51.92	366.01
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1067	Biezās ābolu pankūkas/krējums (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/20	9.38	16.16	47.02	371.17
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				15.38	20.16	56.02	467.17
KOPĀ: 100%				15.38	20.16	56.02	467.17
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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-48	Karstmaize ar sieru un burkāniem (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))	1	45	5.13	8.15	11.32	140.29
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				7.18	11.96	37.25	286.63
KOPĀ: 100%				7.18	11.96	37.25	286.63
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 10 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
K-42	Kliju maize (Maize kliju NPKS (*A 01))	1	20	1.66	0.52	9.72	50.80
K-935	Tēja liepziedu ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
				10.31	7.82	32.08	239.31
KOPĀ: 100%				10.31	7.82	32.08	239.31
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				11.68	13.04	39.53	322.46
KOPĀ:				58.41	65.20	197.67	1612.32
Pievienotais sāls 0.55 grami		Dārzeni 10 grami					
Pievienotais cukurs 36 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 335 grami			
Augļi un ogas 202 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 84 grami			