

Ēdienkarte

4.nedēļa Launags/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
-17	Saldskābmaize ar sviestu un sieru (Maize saldskābā NPKS(*A 01) , Sviests 82.5% NPKS (*A 07) , Siers 45%NPKS (*A 07))	1	30/5/30	9.39	12.96	14.23	211.05
-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				12.08	17.01	46.64	388.03
KOPĀ: 100%				12.08	17.01	46.64	388.03
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-321	Piena-rīsu zupa (Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
-14	Maize ar ievārījumu (Maize-baltmaize NPKS(*A01))	1	20/20	1.76	0.60	22.20	103.22
				7.69	8.08	48.07	297.75
KOPĀ:		100%		7.69	8.08	48.07	297.75
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
-37	Rīsu galetes/sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
-937/1	Tēja piparmētru bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				11.54	10.93	34.79	288.35
KOPĀ:		100%		11.54	10.93	34.79	288.35
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu 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-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu, krējumu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	130/30	12.34	14.50	66.12	444.93
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				18.34	18.50	75.12	540.93
KOPĀ:		100%		18.34	18.50	75.12	540.93
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 285 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 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>
Launags 100%							
K-8	Kliju maize ar krēmsieru/gurķi <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/15	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
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.43	8.58	40.73	274.10
KOPĀ: 100%				8.43	8.58	40.73	274.10
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 100 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				11.62	12.62	49.07	357.83
<u>KOPĀ:</u>				58.08	63.10	245.35	1789.16
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 34 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 584 grami			
Augļi un ogas 205 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 100 grami			