

Ēdienkarte

1.nedēļa Launags/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.63	303.94
KOPĀ: 100%				8.88	3.34	59.63	303.94
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags 100%							
-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
-936	Tēja kumelišu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.17	7.38	37.05	259.95
KOPĀ: 100%				10.17	7.38	37.05	259.95
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))	1	130/20	11.95	11.52	68.69	426.89
-932	Tēja kumelīšu ar medu	1	200	0.09	0.00	8.30	31.48
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				12.44	11.82	86.49	500.67
KOPĀ:		100%		12.44	11.82	86.49	500.67
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
				12.92	17.82	35.93	357.28
KOPĀ:		100%		12.92	17.82	35.93	357.28
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A U/I) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	80	8.45	11.18	17.65	218.56
K-935	Tēja liepziedu	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
				10.02	11.28	45.29	334.66
KOPĀ: 100%				10.02	11.28	45.29	334.66
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 15 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				10.89	10.33	52.88	351.3
<u>KOPĀ:</u>				54.43	51.64	264.39	1756.50
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 15 grami					
Pievienotais cukurs 27 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 414 grami			
Augļi un ogas 320 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 84 grami			