

Ēdienkarte

3.nedēļa Launags/Pavasara sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
21	Biezpiena plācenīši ar ievārījumu/ (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Olas, NPKS (*A 03) , Milti kviešu a/l (*A 01))	1	85/10	10.37	10.11	24.34	230.54
-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				10.38	10.11	34.32	270.54
KOPĀ:				10.38	10.11	34.32	270.54
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 42.5 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-1003	Olu kultenis (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.76	12.60	1.46	162.28
-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
-31/1	Rudzu maize ar zaļumu sviestu/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.21
-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.85	17.02	25.66	307.14
KOPĀ:		100%		12.85	17.02	25.66	307.14
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
-1026	Plānās piena pankūkas ar krējumu un <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , NPKS, Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	130/20	7.40	10.73	40.55	288.75
-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				14.90	14.83	70.55	475.65
KOPĀ:		100%		14.90	14.83	70.55	475.65
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 266 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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-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-121/1	Svaigu tomātu salāti ar eļļu/	1	50	0.57	1.60	1.87	24.18
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				14.57	12.43	52.30	379.51
KOPĀ:		100%		14.57	12.43	52.30	379.51
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 47 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 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-59	Dubultā apceptā maize olā ar ievārījumu <i>(Maize- tosteru (*A01), Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	1gb	6.20	10.10	32.26	258.82
K-910/2	Jogurts dzeramais_ <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	170	5.44	3.40	28.05	84.83
				11.64	13.50	60.31	343.65
KOPĀ: 100%				11.64	13.50	60.31	343.65
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 190 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				12.87	13.58	48.63	355.3
<u>KOPĀ:</u>				64.34	67.89	243.14	1776.49
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 107 grami					
Pievienotais cukurs 38 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 483 grami			
Augļi un ogas 150 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 72.5 grami			