

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa Launags/Pavasara sezona**  
**05.05-08.05.2026**

**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-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.40	0.05	1.30	7.05
K-948	Tēja ar citronu	1	200/10	0.10	0.01	5.29	21.69
				<b>14.49</b>	<b>10.89</b>	<b>47.04</b>	<b>344.07</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.49</b>	<b>10.89</b>	<b>47.04</b>	<b>344.07</b>
	Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 50 grami				
	Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami		
	Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-1019/2	Biezpiena sacep ar ievārīj/krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Mannā putraini (*A 01), Oļas, NPKS (*A 03), Rivmaize (*A 07))</i>	1	100/15	16.07	4.41	28.43	218.61
K-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>16.08</b>	<b>4.41</b>	<b>33.42</b>	<b>238.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.08</b>	<b>4.41</b>	<b>33.42</b>	<b>238.65</b>
	Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami				
	Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami		
	Augļi un ogas 4 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 77 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**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>							
609	Auzu pārslu biezputra ar banāniem <i>(Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.87	3.93	34.97	202.97
K-8	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20	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
				<b>13.80</b>	<b>12.41</b>	<b>54.70</b>	<b>386.17</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>13.80</b>	<b>12.41</b>	<b>54.70</b>	<b>386.17</b>
	Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami				
	Pievienotais cukurs 7 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 grami		
	Augļi un ogas 35 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 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-1039/2	Kartupeļu pankūkas ar krējumu <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	160/30	8.75	16.25	34.14	321.65
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>8.76</b>	<b>16.25</b>	<b>44.12</b>	<b>361.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.76</b>	<b>16.25</b>	<b>44.12</b>	<b>361.65</b>
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 65 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b><u>VIDĒJI:</u></b>				<b>13.28</b>	<b>10.99</b>	<b>44.82</b>	<b>332.63</b>
<b><u>KOPĀ:</u></b>				<b>53.13</b>	<b>43.96</b>	<b>179.28</b>	<b>1330.54</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 37 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 272 grami			
Augļi un ogas 49 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 127 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!