

Ēdienkarte**3.nedēļa B.Launags/ZIEMA****PIRMDIENA**

<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-52	Sendviču maize ar vistu un gurķiem <i>(Maize tumšā sendviču pilngraudu, Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	100	16.42	8.42	15.88	210.58
K-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				16.43	8.42	15.88	210.66
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 30 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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>
Launags 100%							
K-8	Graudu maize ar krēmsieru/gurķi <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/20	3.12	5.80	9.64	103.42
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				6.07	9.81	43.67	287.56
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 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>
Launags 100%							
K-807	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saīds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.73	7.26	14.69	159.33
K-32	Baltmaize <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01))</i>	1	20	1.66	0.54	10.02	53.00
K-905	Karkadē dzēriens (ar cukuru)	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.40	7.80	24.71	212.41
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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-7/1	Kliju sviestmaize ar sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
2001/1	Cepumi-piparkūkas <i>(Cepumi-Piparkūkas(*A 01; 03;))</i>	1	30	1.98	3.33	22.77	129.00
K-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				9.62	13.89	39.01	320.27
KOPĀ: 100%				9.62	13.89	39.01	320.27
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 80 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>
Pusdienas 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-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		Dārzeni 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.28	8.65	36.58	266.97
KOPĀ:				51.40	43.26	182.90	1334.84
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 175 grami			
Augļi un ogas 285 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 105 grami			