

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Vakariņas 100%</b>							
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
K-936	Tēja kumelīšu 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-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>9.44</b>	<b>14.95</b>	<b>45.79</b>	<b>357.09</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 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>							

**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-136/2	Burkānu-sēkliņu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*AU3;10))</i>	1	100	3.45	19.75	5.54	218.17
K-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2114	Auglis-kivi	1	80	0.80	0.48	7.28	40.48
				<b>9.91</b>	<b>28.17</b>	<b>30.24</b>	<b>421.70</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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-828	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
K-37	Rīsu galetes/sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>39.78</b>	<b>308.31</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>11.54</b>	<b>10.93</b>	<b>39.78</b>	<b>308.31</b>
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 30 grami				
Augļi un ogas 25 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 50 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

#### CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags</b>		<b>100%</b>					
K-7	Tostertmaize ar sieru <i>(Maize- tosteru (*A01), Sviests 82.5% NPKS (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	30/10/30	10.23	17.81	12.86	262.80
K-199	Dārzeņu plate	1	20/20/20	0.64	0.06	2.38	13.62
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.13	7.80	1.30	79.94
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>12.01</b>	<b>25.67</b>	<b>21.53</b>	<b>376.40</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>12.01</b>	<b>25.67</b>	<b>21.53</b>	<b>376.40</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 60.5 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 49 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>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags</b>		<b>100%</b>					
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
				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.63</b>	<b>303.94</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.63</b>	<b>303.94</b>
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>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.36</b>	<b>16.61</b>	<b>39.39</b>	<b>353.49</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>51.78</b>	<b>83.06</b>	<b>196.97</b>	<b>1767.44</b>
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 120.5 grami						
Pievienotais cukurs 30 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 254 grami					
Augļi un ogas 305 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 100 grami					