

Ēdienkarte

4.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		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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
02	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.33	7.96	22.56	187.19
-11	Sviestmaizes ar gurķiem (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.85	4.66	10.58	92.97
-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				8.19	12.62	43.12	320.16
KOPĀ: 100%				8.19	12.62	43.12	320.16
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-1019/1	Biezpiena sacepums ar ievārīj/ krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01) , Mannā putraini (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Rīvmaize (*A 03))	1	120/30	19.58	5.88	35.78	275.77
-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				19.59	5.88	40.77	295.81
KOPĀ:		100%		19.59	5.88	40.77	295.81
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 93 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu, krējumu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	130/30	12.34	14.50	66.12	444.93
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2108	Auglis melone	1	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				12.95	14.50	80.21	503.77
KOPĀ:		100%		12.95	14.50	80.21	503.77
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 85 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 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>
Launags 100%							
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	7.12	5.74	27.19	188.85
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
				10.08	11.52	36.31	289.45
KOPĀ: 100%				10.08	11.52	36.31	289.45
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 153 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				11.94	9.57	52.01	342.63
<u>KOPĀ:</u>				59.69	47.86	260.04	1713.13
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 43 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 513 grami			
Augļi un ogas 205 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 113 grami			