

Ēdienkarte

1.nedēļa Launags/Pavasara sezona
27.04-30.04.2026

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-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%							
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 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-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.17	7.38	37.05	259.95
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 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-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	130/20	11.95	11.52	68.69	426.89
K-932	Tēja kumelīšu ar medu	1	200	0.09	0.00	8.30	31.48
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				12.44	11.82	86.49	500.67
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 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>
Launags 100%							
K-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
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
				12.92	17.82	35.93	357.28
KOPĀ: 100%				12.92	17.82	35.93	357.28
	Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami				
	Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 169 grami		
	Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:				11.1	10.09	54.78	355.46
KOPĀ:				44.41	40.36	219.10	1421.84
	Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 0 grami				
	Pievienotais cukurs 27 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 409 grami		
	Augļi un ogas 220 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 64 grami		