

**Ēdienkarte****3.nedēļa/Pavasara sezona B.Launags****17.04.2023**

<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-807	Biezpiena masa ar rozīnēm <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	10.91	9.08	17.33	195.17
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>12.96</b>	<b>12.89</b>	<b>48.25</b>	<b>361.47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>12.96</b>	<b>12.89</b>	<b>48.25</b>	<b>361.47</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 8 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 56 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**18.04.2023**

<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-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.93</b>	<b>305.44</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.93</b>	<b>305.44</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 alerģēni)</i>							

**19.04.2023**

<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-59	Dubultā apceptā maize olā ar ievārijumu <i>(Maize- tosteru (*A01), Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	1gb	6.20	10.10	32.30	259.02
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
				<b>12.20</b>	<b>14.10</b>	<b>41.70</b>	<b>357.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>12.20</b>	<b>14.10</b>	<b>41.70</b>	<b>357.02</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

20.04.2023

<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</b>		<b>100%</b>					
K-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01))</i>	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>10.66</b>	<b>16.34</b>	<b>17.53</b>	<b>260.11</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>10.66</b>	<b>16.34</b>	<b>17.53</b>	<b>260.11</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

21.04.2023

<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</b>		<b>100%</b>					
K-954/1	Bezp.jogurts ar blenderētām zemenēm/ <i>(Bezpiedevu jogurts NPKS (*A07))</i>	1	170/30	5.64	4.01	20.34	112.79
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-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>8.61</b>	<b>9.79</b>	<b>39.44</b>	<b>253.39</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>8.61</b>	<b>9.79</b>	<b>39.44</b>	<b>253.39</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 170 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.66</b>	<b>11.29</b>	<b>41.37</b>	<b>307.49</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>53.31</b>	<b>56.46</b>	<b>206.85</b>	<b>1537.43</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 43 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 590 grami			
Augļi un ogas 133 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 76 grami			

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

Garais pasūtīj. 3.nedēļa/Pavasara ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2