

**Ēdienkarte****3.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****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>Launags 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-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>7.78</b>	<b>3.54</b>	<b>48.13</b>	<b>255.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</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>							

**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-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
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>12.00</b>	<b>14.66</b>	<b>49.37</b>	<b>377.97</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 25 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 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>
<b>Launags 100%</b>							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.45	4.80	4.49	68.93
K-54	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 01))</i>	1	20/5	1.69	4.62	9.76	87.95
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>11.17</b>	<b>16.62</b>	<b>29.16</b>	<b>313.48</b>

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

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>11.17</b>	<b>16.62</b>	<b>29.16</b>	<b>313.48</b>
Pievienotais sāls 0.05 grami	Dārzeni 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 10 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 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-129	Dārzeņu rasols <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07), Sinepes krievu (*A 10), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	150	4.19	12.84	13.27	189.46
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.51	4.33	12.30	94.24
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>5.71</b>	<b>17.17</b>	<b>30.56</b>	<b>303.74</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>5.71</b>	<b>17.17</b>	<b>30.56</b>	<b>303.74</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami	Dārzeni 60.2 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 25 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 50 grami	Siers, biezpiens 0 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-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vāriņā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti/burkāni)	1	100	1.09	0.13	4.80	26.53
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.13	7.80	1.30	79.94
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>7.82</b>	<b>15.87</b>	<b>21.87</b>	<b>264.36</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>7.82</b>	<b>15.87</b>	<b>21.87</b>	<b>264.36</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 100.5 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 44 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>8.9</b>	<b>13.57</b>	<b>35.82</b>	<b>302.98</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>44.48</b>	<b>67.86</b>	<b>179.09</b>	<b>1514.89</b>
Pievienotais sāls 0.35 grami	Dārzeni 190.7 grami						
Pievienotais cukurs 40 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 259 grami					
Augļi un ogas 225 grami	Kartupeļi 50 grami	Siers, biezpiens 50 grami					