

Ēdienkarte**3.nedēļa Launags/ ZIEMA****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-1030	Omlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-10	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	1.91	4.68	10.82	94.43
K-936	Tēja kumelišu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.74	13.38	18.03	236.93
KOPĀ: 100%				10.74	13.38	18.03	236.93
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <u>(Alerģēni)</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Launags		100%					
K-1018	Biezās ķirbju pankūkas/krējums (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/20	10.42	14.76	52.27	384.04
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				11.33	14.96	65.36	441.88
KOPĀ:		100%		11.33	14.96	65.36	441.88
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 33 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 80 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Launags 100%							
K-854/1	Biezpiena masa/ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))</i>	1	80	8.68	7.93	11.73	153.40
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-932	Tēja ar medu	1	200	0.09	0.00	8.30	31.48
				10.81	11.74	40.97	311.18
KOPĀ: 100%				10.81	11.74	40.97	311.18
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 22 grami			
Augļi un ogas 3 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
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%				8.88	3.34	59.63	303.94
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 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>							

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-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A U /) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	45	5.07	8.49	8.94	139.28
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1	100	0.80	0.30	8.10	38.30
				5.94	8.79	23.68	202.78
KOPĀ: 100%				5.94	8.79	23.68	202.78
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 10 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 13 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				9.54	10.44	41.53	299.34
<u>KOPĀ:</u>				47.70	52.21	207.67	1496.71
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 63 grami					
Pievienotais cukurs 26 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 302 grami			
Augļi un ogas 303 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 58 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

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

Lapa Nr. 2