

Ēdienkarte**2.nedēļa B.Launags/ZIEMA****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-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A U/))</i>	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-36	Graudu maīze ar sviestu <i>(Maīze graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				11.01	16.44	22.73	283.22
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07))</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				9.63	3.04	71.03	350.44
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 alergēni)</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-7/1	Graudu maīze ar sviestu un sieru <i>(Maīze graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07) , Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	7.17	11.04	8.44	162.15
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				9.86	15.09	40.85	339.13

KOPĀ:	100%		9.86	15.09	40.85	339.13
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 5 grami		
Augļi un ogas 80 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 20 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Launags	100%						
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
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-961	Tēja zāļu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.54	10.93	39.78	308.31
KOPĀ:	100%			11.54	10.93	39.78	308.31
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 20 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 alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Launags	100%						
K-7	Tostermaize ar sviestu un sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	70	11.32	17.83	20.12	289.20
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sieriņš <i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>	1	1gb	4.83	8.09	13.34	145.16
				16.16	25.92	38.45	454.40
KOPĀ:	100%			16.16	25.92	38.45	454.40
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 68 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.64	14.28	42.57	347.1
KOPĀ:				58.20	71.42	212.84	1735.50
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 5 grami						
Pievienotais cukurs 35 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 305 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 138 grami			