

Ēdienkarte**4.nedēļa B.Launags/ZIEMA Skulte****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>
Vakariņas 100%							
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
K-936	Tēja kumelīšu bez cukuru	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
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
				9.68	14.39	37.48	319.77
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 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>							

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-28	Sviestmaize ar viltoto zaķi <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Viltotais zaķis-pašgat. (*A 01;03))</i>	1	20/5/30	7.08	11.23	12.70	182.00
K-136/2	Burkānu-sēkliņu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	100	3.45	19.75	5.54	218.17
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
				10.60	30.98	24.88	425.37
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 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-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	Rīsu galetes/sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-905	Karkadē dzēriens bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				11.54	10.93	34.79	288.35

KOPĀ:	100%		11.54	10.93	34.79	288.35
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 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>						

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>
Launags		100%					
K-7	Tostertmaize ar sieru <i>(Maize- tosteru (*A01), Sviests 82.5% NPKS (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	30/10/30	10.23	17.81	12.86	262.80
K-199	Dārzeņu plate	1	20/20/20	0.64	0.06	2.38	13.62
K-558	Skābā krējuma-zaļumu mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.13	7.80	1.30	79.94
K-929	Tēja augļu bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				12.01	25.67	16.54	356.44
KOPĀ:		100%		12.01	25.67	16.54	356.44
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 60.5 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 49 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 30 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>
Launags		100%					
K-8	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/15	2.90	5.07	10.83	101.12
K-948	Tēja ar citronu un medu	1	200/10	0.10	0.01	5.29	21.69
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				4.50	5.18	37.12	213.71
KOPĀ:		100%		4.50	5.18	37.12	213.71
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 15 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 0 grami					
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				9.67	17.43	30.16	320.73
KOPĀ:				48.33	87.15	150.81	1603.64
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 135.5 grami						
Pievienotais cukurs 20 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 104 grami					
Augļi un ogas 215 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 120 grami					