

**Ēdienkarte****2.nedēļa/Pavasara sezona B.Lanags****07.05.2024**

<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-109	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	1	100	0.86	5.04	4.16	65.27
K-4/1	Sviestmaize ar desu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				<b>7.36</b>	<b>13.18</b>	<b>28.03</b>	<b>260.96</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 94 grami					
Pievienotais cukurs 6.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**08.05.2024**

<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 marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saīds 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	100	11.34	7.30	20.22	192.52
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>12.93</b>	<b>7.38</b>	<b>46.54</b>	<b>309.12</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**09.05.2024**

<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>							
2023	Smalkmaizīte-kanēja <i>(Krēms-Perfekcija, Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olu masa (*A03))</i>	1	80	4.52	4.20	33.89	191.52
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>10.52</b>	<b>8.20</b>	<b>42.89</b>	<b>287.52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 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!**

10.05.2024

<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-24	Graudu maize ar sieru un gurķiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	20/5/20/20	7.33	11.06	8.96	164.97
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>9.84</b>	<b>15.17</b>	<b>46.04</b>	<b>358.77</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.84</b>	<b>15.17</b>	<b>46.04</b>	<b>358.77</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.16</b>	<b>10.98</b>	<b>40.88</b>	<b>304.09</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>40.65</b>	<b>43.93</b>	<b>163.50</b>	<b>1216.37</b>
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeņi 114 grami					
Pievienotais cukurs 31.5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 200 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			

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