

Ēdienkarte**2.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****11.09.2023**

<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%							
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-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	2.81	10.06	12.68	152.90
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.89	21.76	22.58	336.13
KOPĀ: 100%				11.89	21.76	22.58	336.13
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

12.09.2023

<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-1001	Biezpiens ar krējumu un lociņiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80/20/3	15.02	4.40	2.26	109.68
K-17	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.20	4.33	11.87	91.15
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				16.23	8.73	19.12	220.87
KOPĀ: 100%				16.23	8.73	19.12	220.87
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

13.09.2023

<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-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				8.53	3.74	59.83	307.54
KOPĀ: 100%				8.53	3.74	59.83	307.54
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 alergēni)</i>							

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

14.09.2023

<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-36	Graudu maize ar sviestu/sieru <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	8.11	15.76	12.68	225.50
K-199	Dārzeņu plate	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-558	Skābā krējuma-ķiploku mērce <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	30	1.13	7.80	1.30	79.94
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
				11.86	27.46	41.83	462.43
KOPĀ: 100%				11.86	27.46	41.83	462.43
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 60.5 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 49 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

15.09.2023

<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-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-4/1	Sviestmaize ar desu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.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
				9.79	20.78	29.04	347.35
KOPĀ: 100%				9.79	20.78	29.04	347.35
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.66	16.49	34.48	334.86
KOPĀ:				58.30	82.47	172.40	1674.32
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 150.5 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 264 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 100 grami			

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