

**Ēdienkarte****B.Launags Inedzļa****20.03.2023**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07) )</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-1043	Grauzāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				<b>9.24</b>	<b>7.35</b>	<b>29.30</b>	<b>223.16</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**21.03.2023**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-13	Sviestmaize ar vistas gaļu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.05	7.16	10.22	131.02
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>7.03</b>	<b>7.55</b>	<b>31.62</b>	<b>223.97</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 62 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 26 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**22.03.2023**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
605	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6.29	4.35	37.76	216.11
K-935	Tēja	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				<b>7.20</b>	<b>4.55</b>	<b>51.85</b>	<b>277.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 122 grami			
Augļi un ogas 100 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!**

**23.03.2023**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-163	Vācu kartupeļu salāti <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01), Sinepes krievu (*A 10), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	150	4.81	16.87	12.42	223.79
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>7.50</b>	<b>17.15</b>	<b>51.20</b>	<b>392.31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>7.50</b>	<b>17.15</b>	<b>51.20</b>	<b>392.31</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 35 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**24.03.2023**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-7/1	Sviestmaize ar sieru/tomāts <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	20/5/20/20	7.20	10.38	10.78	166.79
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>9.65</b>	<b>14.99</b>	<b>49.50</b>	<b>373.11</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.65</b>	<b>14.99</b>	<b>49.50</b>	<b>373.11</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 18.9 grami					
Pievienotais cukurs 8 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>8.12</b>	<b>10.32</b>	<b>42.69</b>	<b>298.1</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>40.62</b>	<b>51.59</b>	<b>213.47</b>	<b>1490.49</b>
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 165.9 grami					
Pievienotais cukurs 58 grami		Gaļa, zivs 26 grami		Piena produkti 167 grami			
Augļi un ogas 420 grami		Kartupeļi 65 grami		Siers, biezpiens 64 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. B.Launags

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2