

Ēdienkarte**4.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****25.09.2023**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
1022/2	Vārīta ola (Olas, NPKS (*A 03))	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu (Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	40	1.45	4.80	4.49	68.93
K16	Rupjmaize ar sviestu / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	25/5	1.21	4.28	9.84	82.75
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2001/1	Cepumi/ (Cepumi (*A 01;03;07))	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				12.33	19.79	40.68	392.28
KOPĀ:		100%		12.33	19.79	40.68	392.28
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 30 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

26.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
K-1012/1	Biezpiens ar gurķiem_ <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	10.70	4.31	2.34	91.32
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.95	6.35	25.53	211.76
KOPĀ:		100%		12.95	6.35	25.53	211.76
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 25 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 55 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

27.09.2023

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Brokastis 100%							
K-36	Graudu maize ar sieru/tomāts (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20/20	7.39	11.08	9.20	166.43
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sieriņš (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	1	38	4.83	8.09	13.34	145.16
				12.23	19.17	27.53	331.63

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

KOPĀ:	100%		12.23	19.17	27.53	331.63
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 5 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 58 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

28.09.2023

<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%							
2043	Mafins (Lestenes mafins)	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				9.26	17.48	59.20	430.16
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami			9.26	17.48	59.20	430.16
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami						
				Piena produkti 200 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

29.09.2023

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu (Jogurts, NPKS (*A 07))	1	50/150	8.40	3.30	64.60	251.15
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.80	3.60	74.10	293.45
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami			8.80	3.60	74.10	293.45
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami						
				Piena produkti 150 grami			
				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				11.11	13.28	45.41	331.86
KOPĀ:				55.57	66.39	227.04	1659.28
Pievienotais sāls 0.45 grami	Dārzeni 75 grami						
Pievienotais cukurs 15 grami	Gaļa, zivs 0 grami						
Augļi un ogas 300 grami	Kartupeļi 0 grami						
				Piena produkti 385 grami			
				Siers, biezpiens 113 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2