

**Ēdienkarte****Launags 4 nedēļa****16.01.2023**

<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-321/1	Piena-rīsu zupa/ <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200	4.67	5.01	19.36	141.46
K-25	Cepta baltmaize olā <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Olas, NPKS (*A 03), Piens 2.0% (*A07))</i>	1	50	3.79	6.12	15.30	133.29
				<b>8.46</b>	<b>11.13</b>	<b>34.66</b>	<b>274.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.46</b>	<b>11.13</b>	<b>34.66</b>	<b>274.75</b>
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 138 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**17.01.2023**

<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-1019/1	Biezpiena sacepums ar ievārījumu un <i>(Biezpiens 9% NPKS(*A 07), Milti kviešu a/ NPKS(*A 01), Mannā putraini NPKS (*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Rīvmaize</i>	1	120/30	18.37	13.78	35.97	341.98
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>18.38</b>	<b>13.78</b>	<b>43.95</b>	<b>374.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.38</b>	<b>13.78</b>	<b>43.95</b>	<b>374.00</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 93 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**18.01.2023**

<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-1039/1	Kartupeļu pankūkas/krējums <i>(Milti kviešu a/ NPKS(*A 01), Olas, NPKS (*A 03), Piens 2.0% (*A07), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	120/20	7.27	12.87	27.83	259.42
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>7.68</b>	<b>13.17</b>	<b>45.31</b>	<b>333.74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>7.68</b>	<b>13.17</b>	<b>45.31</b>	<b>333.74</b>
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

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

19.01.2023

<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-1030	Omlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	100	8.82	8.70	2.30	122.86
K-24	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	3.97	2.70	17.80	111.54
				<b>14.82</b>	<b>16.76</b>	<b>29.06</b>	<b>326.77</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.82</b>	<b>16.76</b>	<b>29.06</b>	<b>326.77</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 145 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

20.01.2023

<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 <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) )</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
2001/1	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2113	Auglis mandarīns	1	1gb	0.64	0.24	6.48	30.64
				<b>9.68</b>	<b>14.39</b>	<b>47.46</b>	<b>359.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.68</b>	<b>14.39</b>	<b>47.46</b>	<b>359.69</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 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 alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>11.8</b>	<b>13.85</b>	<b>40.09</b>	<b>333.79</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>59.02</b>	<b>69.23</b>	<b>200.44</b>	<b>1668.95</b>
Pievienotais sāls 0.65 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 55 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 353 grami			
Augļi un ogas 185 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 113 grami			

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis"3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Launags 4 nedeļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2