

Ēdienkarte**Launags 1 nedēļa****Pirmdiena**

<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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	250		6.22	6.68	25.82	188.61
K-65	Karstmaize ar sieru un desu <i>(Maize graudu (*A 01;11), Siers Holandes 45% (*A 07), Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	45		6.13	9.07	10.84	149.92
				12.35	15.75	36.66	338.53
KOPĀ: 100%				12.35	15.75	36.66	338.53
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena

<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 (*A 07))</i>	40/150		8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100	Auglis banāns	80		1.20	0.08	16.80	72.72
				9.33	3.02	66.83	332.26
KOPĀ: 100%				9.33	3.02	66.83	332.26
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena 02.09.2020

<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-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu <i>(Kefīrs 2% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Oļas (*A 03))</i>	1	130/20	11.95	11.52	66.69	418.91
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
				12.36	12.32	84.47	498.93
KOPĀ: 100%				12.36	12.32	84.47	498.93
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ceturtdiena,03.09.2020

<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%							
603/1	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu / <i>(Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.5% (*A U/I), Sviests 82% (*A 07))</i>	200/15		6.76	6.54	32.85	217.80
K-26/1	Graudu maize ar olu / <i>(Maize graudu (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07), Oļas (*A 03))</i>	20/5/20		4.41	7.64	8.58	120.97
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				11.18	14.18	49.41	370.79
KOPĀ: 100%				11.18	14.18	49.41	370.79
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,04.09.2020

<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-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01), Piens 2.0% (*A U/I), Sviests 82% (*A 07))</i>	250		7.12	5.74	27.49	190.35
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	20/5/20		6.99	10.34	10.06	162.75
				14.11	16.08	37.55	353.10
KOPĀ: 100%				14.11	16.08	37.55	353.10
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.87	12.27	54.98	378.72
KOPĀ:				59.33	61.35	274.92	1893.61
Pievienotais sāls 1.65 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 29 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 669 grami			
Augļi un ogas 180 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta