

**Ēdienkarte****Launags 1 nedēļa****23.01.2023**

<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>							
605	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6.07	4.95	37.80	220.55
K-5/1	Sviestmaize ar olu/ <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	20/5/20	4.23	6.94	10.20	121.57
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>10.31</b>	<b>11.89</b>	<b>55.98</b>	<b>374.14</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 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>							

**24.01.2023**

<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-65	Karstmaize ar sieru un desu <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) , Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	45	7.55	10.39	9.40	168.24
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	3.97	2.70	17.80	111.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>13.02</b>	<b>13.19</b>	<b>48.20</b>	<b>370.68</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 15 grami		Piena produkti 100 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**25.01.2023**

<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	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
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
				<b>12.92</b>	<b>17.82</b>	<b>35.93</b>	<b>357.28</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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 1 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

26.01.2023

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07) )</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 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>							

27.01.2023

<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-1026	Plānās piena pankūkas ar krējumu un <i>(Milti kviešu a/I NPKS(*A 01) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	130/20	8.04	12.07	41.93	308.63
K-936	Tēja kumelišu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>8.05</b>	<b>12.07</b>	<b>47.92</b>	<b>332.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.05</b>	<b>12.07</b>	<b>47.92</b>	<b>332.66</b>
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 71 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.57</b>	<b>11.64</b>	<b>49.51</b>	<b>347.32</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>52.83</b>	<b>58.21</b>	<b>247.56</b>	<b>1736.60</b>
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 37 grami		Gaļa, zivs 15 grami		Piena produkti 617 grami			
Augļi un ogas 200 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 35 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 1 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2