

Ēdienkarte**3.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****Pirmdiena,14.11.2022**

<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-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	40/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.93	305.44
KOPĀ: 100%							
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 alerģēni)</i>							

Otrdiena,15.11.2022

<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-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
K-6/1	Sviestmaize <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.69	4.64	10.06	90.15
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				10.28	11.94	35.76	293.46
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena,16.11.2022

<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-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				14.55	10.93	52.33	366.03
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 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!**

Garais pasūtīj. 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ceturtdiena, 17.11.2022

<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%							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
K-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				3.27	13.48	59.78	372.16
KOPĀ: 100%				3.27	13.48	59.78	372.16
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 18.11.2022 SVĒTKU DIENA!

<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>
Pusdienas 100%							
K-18	Karstmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	45	7.44	10.18	12.67	174.35
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
2001/1	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
				9.89	14.79	53.39	388.65
KOPĀ: 100%				9.89	14.79	53.39	388.65
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				9.37	10.9	52.24	345.15
KOPĀ:				46.87	54.48	261.19	1725.74
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 53 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 177 grami			
Augļi un ogas 320 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 94 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. 3.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2