

**Ēdienkarte****Launags 4.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,15.11.2021**

<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-27/1	Sviestmaize ar pusžāvētu desu/ <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	4.61	9.60	10.62	148.75
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	3.97	2.70	17.80	111.54
				<b>9.15</b>	<b>12.39</b>	<b>30.34</b>	<b>270.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.15</b>	<b>12.39</b>	<b>30.34</b>	<b>270.94</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 20 grami		Piena produkti 105 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena,16.11.2021**

<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>							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.60	1.00	5.05	37.30
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	2.81	10.06	12.68	152.90
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>12.04</b>	<b>17.96</b>	<b>26.13</b>	<b>316.48</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>12.04</b>	<b>17.96</b>	<b>26.13</b>	<b>316.48</b>
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena,17.11.2021**

<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-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	35/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-2105	Auglis	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>7.78</b>	<b>3.54</b>	<b>48.43</b>	<b>256.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>7.78</b>	<b>3.54</b>	<b>48.43</b>	<b>256.84</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 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>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta