

Ēdienkarte**Launags 1 nedēļa****Pirmdiena, 23.11.2020**

<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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	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 vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	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		Dārzeņi 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, 24.11.2020

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07))</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100	Auglis banāns	1	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		Dārzeņi 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 25.11.2020

<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) , Olas (*A 03))</i>	1	130/20	11.95	11.52	66.69	418.91
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
				12.36	11.82	84.17	493.23
KOPĀ: 100%				12.36	11.82	84.17	493.23
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 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, 26.11.2020

<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>	1	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), Olas (*A 03))</i>	1	20/5/20	4.41	7.64	8.58	120.97
K-933	Tēja ar cukuru	1	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, 27.11.2020

<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-25	Cepta baltmaize olā <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07))</i>	1	50	3.80	6.13	15.30	133.29
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2113	Auglis mandarīns	1	80	0.64	0.24	6.48	30.64
				4.45	6.37	29.76	195.95
KOPĀ: 100%				4.45	6.37	29.76	195.95
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				9.93	10.23	53.37	346.15
KOPĀ:				49.67	51.14	266.83	1730.76
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 36 grami		Gaļa, zivs 10 grami		Piena produkti 526 grami			
Augļi un ogas 260 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta