

Ēdienkarte**Launags-4nedeļa/****Pirmdiena, 16.11.2020**

<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%							
605	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.5% (*A U/), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6.07	4.95	37.80	220.55
K-33	Sviestmaize ar siera-tomātu masu <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Siers Holandes 45% (*A 07) , Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	20/25	4.39	4.24	10.56	99.34
K-961	Tēja zāļu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				10.47	9.19	54.35	343.92
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 10 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 17.11.2020

<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%							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas (*A 03))</i>	1	1gab	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 (*A 01;11) , Sviests 82% (*A U/))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				11.10	13.24	21.89	253.13
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 18.11.2020

<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-149	Pupiņu-šķiņķa salāti <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Majonēze 76% (*AU3;10))</i>	1	150	7.85	26.74	5.24	301.20
K-1/2	Rudzu maize/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>	1	20	1.18	0.18	9.80	45.60
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				9.04	26.92	23.02	378.82

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

KOPĀ:	100%		9.04	26.92	23.02	378.82
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 88 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 0 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ceturtdiena, 19.11.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
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-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
K-2104	Auglis	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				12.86	11.72	80.78	480.74
KOPĀ: 100%				12.86	11.72	80.78	480.74
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 9 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 alergēni)</i>							

Piektdiena, 20.11.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<i>(Alergēni)</i>							
Launags 100%							
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-2100	Auglis banāns	1	80	1.20	0.08	16.80	72.72
				8.58	3.32	55.73	287.26
KOPĀ: 100%				8.58	3.32	55.73	287.26
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 alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.41	12.88	47.15	348.77
KOPĀ:				52.05	64.39	235.77	1743.87
Pievienotais sāls 0.35 grami	Dārzeni 133 grami						
Pievienotais cukurs 34 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 357 grami					
Augļi un ogas 180 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 10 grami					

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta