

Ēdienkarte**4.nedēļa B.Launags RUDENS sezona****Pirmdiena,21.11.2022**

<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-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
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
				9.04	14.15	35.99	309.09
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdien,22.11.2022

<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-1012	Biezpiens ar krējumu un ievārījumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	100	63.44	36.35	6097.21	25250.38
K-36	Kliju 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-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				66.26	46.41	6114.88	25423.32
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami		Piena produkti 40 grami			
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Siers, biezpiens 70 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,23.11.2022

<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%							
605	Mannā biezputra ar ogu mērci <i>(Mannā putraini NPKS (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6.39	4.33	32.03	192.85
	Sausmaizītes	1	2gb	0.79	0.04	8.17	38.30
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				7.59	4.67	54.69	293.49

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. 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

KOPĀ:	100%			7.59	4.67	54.69	293.49
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 0 grami					Piena produkti 122 grami	
Augļi un ogas 120 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 24.11.2022

<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>
Launags 100%							
K-25	Cepta baltmaize olā <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	50	3.80	6.13	15.30	133.29
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.30	10.23	45.70	322.19
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 2 grami	Gaļa, zivs 0 grami					Piena produkti 215 grami	
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 25.11.2022

<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>
Launags 100%							
2005	Kanēļa smalkmaizīte <i>(Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01) , Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))</i>	1	80	4.62	4.24	33.05	188.90
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				5.03	4.54	47.54	251.24
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 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>							
VIDĒJI:				19.84	16	1259.76	5319.87
KOPĀ:				99.22	80.00	6298.80	26599.33
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 40 grami	Gaļa, zivs 0 grami					Piena produkti 382 grami	
Augļi un ogas 320 grami	Kartupeļi 0 grami					Siers, biezpiens 90 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. 4.nedēļā

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2