

Ēdienkarte**Launags 3 nedēļa****Pirmdiena, 09.01.2023**

<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, NPKS (*A 03))</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.45	4.80	4.49	68.93
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-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.29	22.56	35.37	396.11
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 30 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 10.01.2023

<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-1011	Biezpiena un burkānu plācenīši ar <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Mannā putraini NPKS (*A 01) ,</i>	1	150/20	19.04	12.40	33.93	327.82
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				19.05	12.40	43.91	367.82
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 73 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 11.01.2023

<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 bezpiedevu NPKS (*A 07))</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.53	3.24	59.53	301.84
KOPĀ: 100%							
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>							

Papildus tiek nodrošināta LAD programma

"Skolas piens un auglis" 3 x nedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū**piegādē un pieejamību tirgū!**

Ceturtdiena, 12.01.2023

<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-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	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
				7.10	8.04	41.76	268.75
KOPĀ: 100%				7.10	8.04	41.76	268.75
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 13.01.2023

<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-59	Dubultā apceptā maize olā ar ievārījumu <i>(Maize- tosteru (*A01), Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	1gb	6.20	10.10	32.30	259.02
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.60	14.90	51.50	405.02
KOPĀ: 100%				12.60	14.90	51.50	405.02
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 220 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.91	12.23	46.41	347.91
KOPĀ:				59.57	61.14	232.07	1739.54
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 103 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 410 grami			
Augļi un ogas 400 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 80 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. Launags 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2