

**Ēdienkarte****Launags 3 nedēļa****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1037	Kartupeļu pankūkas/krējums <i>(Olas (*A 03), Piens 2.5% (*A 07), Milti kviesu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	120/20		6.84	12.67	27.82	255.86
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	200		0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>6.85</b>	<b>12.67</b>	<b>33.81</b>	<b>279.89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 0.1 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 150 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Otrdiena, 13.10.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
612	Piecgraudu biezputra ar sviestu <i>(Piecgraudu pārslas (*A 01), Piens 2.0% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200/5		7.66	7.48	32.86	216.78
K-4/1	Sviestmaize ar desu (70%) <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07), Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	20/5/20		5.59	7.94	10.78	137.85
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>13.26</b>	<b>15.42</b>	<b>51.62</b>	<b>386.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

**Trešdiena, 14.10.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1030	Omelete <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07))</i>	100		8.82	8.70	2.30	122.86
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	20/5/20		1.85	4.66	10.58	92.97
K-937	Tēja piparmētru	200		0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>10.68</b>	<b>13.36</b>	<b>17.87</b>	<b>235.87</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ceturtdiena, 15.10.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01), Piens 2.0% (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	250		7.12	5.74	27.49	190.35
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	20/5/20		6.99	10.34	10.06	162.75
				<b>14.11</b>	<b>16.08</b>	<b>37.55</b>	<b>353.10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.11</b>	<b>16.08</b>	<b>37.55</b>	<b>353.10</b>
	Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 0 grami					
	Pievienotais cukurs 3 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 158 grami				
	Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Piektdiena, 16.10.2020**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07))</i>	40/150		8.13	2.94	50.03	259.54
K-2105	Auglis bumbieris/	100		0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.53</b>	<b>3.24</b>	<b>59.53</b>	<b>301.84</b>
	Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 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>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.69</b>	<b>12.15</b>	<b>40.08</b>	<b>311.47</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>53.43</b>	<b>60.77</b>	<b>200.38</b>	<b>1557.35</b>
	Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 20.1 grami					
	Pievienotais cukurs 25 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 533 grami				
	Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 150 grami	Siers, biezpiens 20 grami				

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta