

**Ēdienkarte****Launags 2 nedēļa****Pirmdiena, 05.10.2020**

<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>							
605	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>		200/20	6.07	4.95	37.80	220.55
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-933	Tēja		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>7.93</b>	<b>9.61</b>	<b>56.36</b>	<b>345.54</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 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>							

**Otrdiena, 06.10.2020**

<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-48	Karstmaize ar sieru un burkāniem <i>(Maize graudu (*A 01;11), Siers Krievijas 45% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>		45	5.13	8.15	11.32	140.29
K-933	Tēja ar cukuru		200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2100/1	Auglis banāns		100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>6.64</b>	<b>8.25</b>	<b>40.30</b>	<b>263.21</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 10 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena, 07.10.2020**

<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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>		250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-25	Cepta baltmaize olā <i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Piens 2.5% (*A 07))</i>		50	3.77	6.20	15.31	133.84
				<b>9.70</b>	<b>13.68</b>	<b>41.18</b>	<b>328.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 179 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ceturtdiena,08.10.2020**

<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-129	Dārzenu rasols <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07), Sinepes krievu (*A 10))</i>	150		4.35	7.24	13.32	138.86
K-43	Rudzu maize ar sēkliņām <i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>	20		1.74	1.36	8.90	57.60
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	200		3.97	2.70	17.80	111.54
				<b>10.06</b>	<b>11.30</b>	<b>40.02</b>	<b>308.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>10.06</b>	<b>11.30</b>	<b>40.02</b>	<b>308.00</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Piektdiena,09.10.2020**

<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-1026	Plānās piena pankūkas ar krējumu un <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.5% (*A 07), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	130/20		8.04	12.07	41.93	308.63
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	200		0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>8.05</b>	<b>12.07</b>	<b>47.92</b>	<b>332.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.05</b>	<b>12.07</b>	<b>47.92</b>	<b>332.66</b>
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 71 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>8.48</b>	<b>10.98</b>	<b>45.16</b>	<b>315.56</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>42.38</b>	<b>54.91</b>	<b>225.78</b>	<b>1577.78</b>
Pievienotais sāls 1.05 grami		Dārzeni 90 grami					
Pievienotais cukurs 47 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 507 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 10 grami			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta