

Ēdienkarte

Launags 1.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
-7/1	Sviestmaize ar sieru (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U1), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
-910/1	Jogurts dzeramais (Jogurts,NPKS (*A 07))	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
				13.79	14.62	52.26	302.65
KOPĀ: 100%				13.79	14.62	52.26	302.65
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu (Piens 2.0%)	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				8.88	3.34	59.63	303.94
KOPĀ: 100%				8.88	3.34	59.63	303.94
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			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-1004	Kabaču pankūkas ar krējumu (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% , Olas (*A u3) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/30	9.96	16.86	43.53	368.54
-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1043/1	Graužāmburkāni_ripiņās	1	100	1.30	0.10	7.20	39.70
				11.27	16.96	55.72	428.28
KOPĀ:		100%		11.27	16.96	55.72	428.28
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 148 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 75 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

CETURTDIENA

<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-1019/1	Biezpiena sacepums ar krējumu <i>(Biezpiens 9% NPKS(*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Mannā putraini (*A 01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01), Krējums</i>	1	120/30	18.44	14.74	27.00	314.52
K-937/1	Tēja piparmētru bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				19.15	14.94	35.80	354.40
KOPĀ: 100%				19.15	14.94	35.80	354.40
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 105 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 93 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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>
Brokastis 100%							
613	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6.79	4.54	52.01	276.60
K-26/1	Graudu maize ar olu / <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Olas (*A 03))</i>	1	20/5/20	4.41	7.64	8.58	120.97
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.21	12.18	65.58	417.61
KOPĀ: 100%				11.21	12.18	65.58	417.61
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 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>							
<u>VIDĒJI:</u>				12.86	12.41	53.8	361.38
<u>KOPĀ:</u>				64.30	62.04	268.99	1806.88
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeni 148 grami					
Pievienotais cukurs 30 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 577 grami			
Augļi un ogas 305 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 113 grami			