

**Ēdienkarte****B.Launags 3nedēļa****Pirmdiena, 14.01.2019**

<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-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	40	1.60	1.00	5.05	37.30
K-31/1	Rudzu maize ar zaļumu sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.52	4.33	12.30	94.21
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>11.36</b>	<b>16.23</b>	<b>24.54</b>	<b>291.37</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>11.36</b>	<b>16.23</b>	<b>24.54</b>	<b>291.37</b>
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3xnedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Garais pasūtīj. B.Launags

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

**Ēdienkarte****B.Launags 3nedēļa****Otrdiena, 15.01.2019**

<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>							
600	Asorti biežputra ar sviestu <i>(Piens 2.5% (*A 07), Auzu pārslas sver. (*A 01), Mannā putraini (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	7.15	8.49	30.88	228.54
K-47	Pļavas maize ar gaļas pastēti <i>(Maize graudu (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/25	6.32	7.14	9.45	133.13
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>13.48</b>	<b>15.63</b>	<b>48.31</b>	<b>393.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>13.48</b>	<b>15.63</b>	<b>48.31</b>	<b>393.69</b>
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 12.12 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 29 grami		Piena produkti 120 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****B.Launags 3nedēļa**

Trešdiena, 16.01.2019

<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-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.5% (*A 07))</i>	1	35/150	7.83	4.05	46.94	255.35
K-14	Maize ar ievārījumu <i>(Maize-baltmaize(*A01))</i>	1	20/20	1.76	0.60	22.20	103.22
				<b>9.59</b>	<b>4.65</b>	<b>69.14</b>	<b>358.57</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.59</b>	<b>4.65</b>	<b>69.14</b>	<b>358.57</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte****B.Launags 3nedēļa****Ceturtdiena, 17.01.2019**

<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	Dārzeņu rasols <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07), Sinepes krievu (*A 10))</i>	1	150	4.35	7.24	13.32	138.86
K-2	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	1	30	1.41	0.28	14.19	64.80
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>5.77</b>	<b>7.52</b>	<b>33.50</b>	<b>227.69</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>5.77</b>	<b>7.52</b>	<b>33.50</b>	<b>227.69</b>
	Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 60 grami				
	Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 30 grami	
	Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 50 grami			Siers, biezpiens 0 grami	
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

**Ēdienkarte****B.Launags 3nedēļa**

Piektdienā, 18.01.2019

<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-1023	Biezpiena plācenīši/krējums vai <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Oļas (*A 03), Milti kviešu a/l (*A 01), Mannā putraimi (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	120/30	20.77	11.83	31.81	318.17
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>20.78</b>	<b>11.83</b>	<b>39.79</b>	<b>350.19</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.78</b>	<b>11.83</b>	<b>39.79</b>	<b>350.19</b>
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 18 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 97 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.2</b>	<b>11.17</b>	<b>43.06</b>	<b>324.3</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>60.98</b>	<b>55.86</b>	<b>215.28</b>	<b>1621.51</b>
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 107.12 grami						
Pievienotais cukurs 43 grami	Gaļa, zivs 29 grami			Piena produkti 340 grami			
Augļi un ogas 5 grami	Kartupeļi 50 grami			Siers, biezpiens 97 grami			

Pārtikas tehnologs \_\_\_\_\_

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai" 3xnedēļā

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.