

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

B.Launags 4nedēļa

Pirmdiena, 18.03.2019

<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>
Launags 100%							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07))</i>		40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100/1	Auglis		100	1.50	0.10	21.00	90.90
				9.63	3.04	71.03	350.44
KOPĀ: 100%				9.63	3.04	71.03	350.44
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>							

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

B.Launags 4nedēļa**Otrdiena, 19.03.2019**

<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>
Launags 100%							
K-158	Tomātu-siera salāti <i>(Siers Holandes 45% (*A 07), Olas (*A 03), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	150		13.48	35.54	3.06	389.02
K-2/	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-932	Tēja kumelīšu ar medu	200		0.07	0.00	6.64	25.20
				14.49	35.73	19.16	457.42
KOPĀ: 100%				14.49	35.73	19.16	457.42
	Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 50.5 grami				
	Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 0 grami	
	Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 30 grami	
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

B.Launags 4nedēļa

Trešdiena, 20.03.2019

<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>
Launags 100%							
K-828/1	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci/ <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	80/20		7.96	8.68	15.77	173.41
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	15		1.02	1.90	10.47	63.15
K-905	Karkadē dzēriens	200		0.01	0.00	9.98	39.96
				8.99	10.58	36.22	276.52
KOPĀ: 100%				8.99	10.58	36.22	276.52
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 23 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 24 grami				
Augļi un ogas 20 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

B.Launags 4nedēļa**Ceturtdiena, 21.03.2019**

<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>
Launags 100%							
K-151	Vistas gaļas salāti <i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	150		9.09	20.10	17.62	290.96
K-2/	Saldskābmaize* <i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>	20		0.94	0.19	9.46	43.20
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				10.04	20.29	35.06	366.18
KOPĀ: 100%				10.04	20.29	35.06	366.18
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeņi 15 grami						
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 25 grami		Piena produkti 15 grami				
Augļi un ogas 15 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

B.Launags 4nedēļa

Piektdiena, 22.03.2019

<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>
Launags 100%							
K-1018	Biezās ķirbju pankūkas/ievārījums <i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Ulas (*A 03))</i>	150/20		9.96	10.82	63.93	394.06
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				9.97	10.82	71.91	426.08
KOPĀ: 100%				9.97	10.82	71.91	426.08
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 33 grami					
Pievienotais cukurs 14 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 60 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				10.62	16.09	46.68	375.33
KOPĀ:				53.12	80.46	233.38	1876.64
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 98.5 grami					
Pievienotais cukurs 45 grami		Gaļa, zivs 25 grami		Piena produkti 249 grami			
Augļi un ogas 135 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 70 grami			

Pārtikas tehnologs _____

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu iemeslu dēļ.