

Ēdienkarte**B.Launags 3nedzļa**

Apstiprinu _____

Pirmdiena,09.03.2020

<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>
Launags 100%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>		35/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-8	Graudu maīze ar krēmsieru <i>(Maīze graudu (*A 01;11), Siers Krēmsiers (*A 07))</i>		20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
				10.34	9.02	48.05	315.14
KOPĀ: 100%				10.34	9.02	48.05	315.14
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**B.Launags 3nedzļa**

Apstiprinu _____

Otrdiena, 10.03.2020

<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>
Launags 100%							
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	150/30		14.20	10.85	41.84	321.94
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				14.21	10.85	49.82	353.96
KOPĀ: 100%				14.21	10.85	49.82	353.96
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**B.Launags 3nedzļa**

Apstiprinu _____

Ceturtdiena, 12.03.2020

<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>
Launags 100%							
K-4/1	Sviestmaize ar desu/gurķis . <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A U/), Uesa vāriņā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>		20/5/30/20	5.73	7.96	11.25	140.39
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru		200	0.01	0.00	5.99	24.03
K-2103/	Auglis ābols		100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.14	8.76	27.04	212.42
KOPĀ: 100%				6.14	8.76	27.04	212.42
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 18 grami						
Pievienotais cukurs 6 grami	Gaļa, zivs 30 grami						
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami						
	Piena produkti 5 grami						
	Siers, biezpiens 0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte**B.Launags 3nedzļa**

Apstiprinu _____

Piektdiena, 13.03.2020

<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>
Launags 100%							
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-2100	Auglis banāns	80		1.20	0.08	16.80	72.72
K-949	Tēja Karkadē	200		0.01	0.00	7.98	32.02
				6.34	8.23	36.10	245.03
KOPĀ: 100%				6.34	8.23	36.10	245.03
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 10 grami						
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami				
Augļi un ogas 80 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				9.27	9.62	39.74	283.24
KOPĀ:				46.36	48.08	198.72	1416.18
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeni 28 grami						
Pievienotais cukurs 43 grami	Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 181 grami				
Augļi un ogas 200 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 100 grami				