

Ēdienkarte**Launags 2.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 12.09.2022**

<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-1019/2	Biezpiena sacep.ar krējumu <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Mannā putraini NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) ,</i>	1	100/15	16.17	5.13	22.53	201.59
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				16.88	5.33	41.31	281.39
KOPĀ: 100%				16.88	5.33	41.31	281.39
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 10 grami			
Augļi un ogas 104 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 77 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 13.09.2022

<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-1030	Omlete <i>(Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	100	8.82	8.70	2.30	122.86
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-17	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā NPKS(*A 01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.21	4.33	11.87	91.15
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				10.44	13.08	25.45	261.06
KOPĀ: 100%				10.44	13.08	25.45	261.06
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 14.09.2022

<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-1020	Pufīgās rauga pankūkas/ievārījums <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07))</i>	1	150/30	9.98	10.16	76.30	437.51
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	6.00	4.00	9.40	98.00
				15.98	14.16	85.70	535.51
KOPĀ: 100%				15.98	14.16	85.70	535.51
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 238 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ceturtdiena, 15.09.2022

<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%							
2005	Kanēļa smalkmaizīte <i>(Milti kviešu a/1 NPKS(*A 01) , Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))</i>	1	80	4.62	4.24	33.05	188.90
K-949	Tēja Karkadē	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				4.63	4.24	43.03	228.90
KOPĀ: 100%				4.63	4.24	43.03	228.90
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 16.09.2022

<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-129	Dārzeņu rasols <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 01), Sinepes krievu (*A 10), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	150	4.19	12.84	13.27	189.46
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	2.81	10.06	12.68	152.90
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2103/1	Auglis	1	80	0.32	0.64	7.84	38.40
				7.33	23.54	43.77	420.76
KOPĀ: 100%				7.33	23.54	43.77	420.76
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				11.05	12.07	47.85	345.52
KOPĀ:				55.26	60.35	239.26	1727.62
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 110 grami					
Pievienotais cukurs 58 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 323 grami			
Augļi un ogas 184 grami		Kartupeļi 50 grami		Siers, biezpiens 77 grami			