

Ēdienkarte**Launags 1.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,05.09.2022**

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07))</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				8.83	3.14	58.83	299.34
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 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 alerģēni)</i>							

Otrdiena,06.09.2022

<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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-14	Maize ar ievārījumu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01))</i>	1	20/20	1.76	0.60	22.20	103.22
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				8.09	8.38	57.57	340.05
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena,07.09.2022

<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-23	Sviestmaize ar kūpinātu šķiņķi <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06))</i>	1	20/5/30	6.83	8.44	10.26	145.65
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2103/	Auglis	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.64	9.29	31.34	240.70
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ceturtdiena,08.09.2022

<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-805	Biezpiena krēms ar ievārījumu <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07))</i>	1	100/15	8.02	10.74	23.72	224.50
2001	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				9.39	13.28	47.66	348.70
KOPĀ: 100%				9.39	13.28	47.66	348.70
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 23 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena,09.09.2022

<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-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
K-199	Dārzeņu plate	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				6.57	8.83	32.48	236.50
KOPĀ: 100%				6.57	8.83	32.48	236.50
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				8.1	8.58	45.58	293.06
KOPĀ:				40.52	42.92	227.88	1465.29
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 110 grami					
Pievienotais cukurs 47 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 354 grami			
Augļi un ogas 400 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			