

Ēdienkarte**2.nedēļa/Pavasara sezona B.Lanags****PIRMDIENA**

<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-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-199	Dārzeni plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2108	Auglis melone	1	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				8.17	10.43	26.07	232.24
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

<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-807	Biezpiena saldā masa ar marmelādi <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100	11.34	7.30	20.22	192.52
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				12.93	7.38	46.54	309.12
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 20 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

<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-14	Tostermaize ar ievārījumu <i>(Maize- tosteru (*A01))</i>	1	40/30	3.11	1.44	35.31	180.93
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				10.61	5.54	65.31	367.83
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu **piegādē un pieejamību tirgū!**

CETURTDIENA

<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-24	Graudu maize ar sieru un gurķiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20/20	7.33	11.06	8.96	164.97
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
2001/1	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				9.84	15.17	46.04	358.77
KOPĀ: 100%				9.84	15.17	46.04	358.77
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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 (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				6.57	8.58	27.34	213.69
KOPĀ: 100%				6.57	8.58	27.34	213.69
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 60 grami					
Pievienotais cukurs 5 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>							
VIDĒJI:				9.62	9.42	42.26	296.33
KOPĀ:				48.12	47.10	211.30	1481.65
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 140 grami					
Pievienotais cukurs 30 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 235 grami			
Augļi un ogas 400 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 100 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!