

Ēdienkarte**1.nedēļa Launags/Pavasara sezona Launags****27.05.2024**

<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	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saids 35%NPKS (*A 07))</i>	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
2001/1	Cepumi <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	30	2.04	3.81	20.94	126.30
K-936	Tēja kumelīšu (bez cukura)	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				12.00	14.66	39.39	338.05
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

28.05.2024

<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-1022	Vārīta ola/krējuma mērce <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	60/25	8.23	10.90	1.20	135.83
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Majonēze 76% (*A03;10), Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.45	4.80	4.49	68.93
K-24	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
K-933	Tēja bez cukuru	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				11.72	21.06	14.65	297.21
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 30 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

29.05.2024

<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-1017	Kefīra pankūkas ar blenderētām <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	130/30	12.07	11.57	61.26	397.61
K-937/1	Tēja piparmētru bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				12.78	11.77	70.06	437.49

KOPĀ:	100%		12.78	11.77	70.06	437.49
Pievienotais sāls 0.2 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 70 grami				
Augļi un ogas 128 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

30.05.2024

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</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 07))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				14.42	17.92	56.93	448.18
KOPĀ:		100%		14.42	17.92	56.93	448.18
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 4 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 169 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				12.73	16.35	45.26	380.23
KOPĀ:				50.92	65.41	181.03	1520.93
Pievienotais sāls 0.85 grami	Dārzeni 55 grami						
Pievienotais cukurs 27 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 299 grami					
Augļi un ogas 253 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 70 grami					

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