

Ēdienkarte**Launags 4.nedēļa Rudens sezona Mārupe****23.09.2024**

<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-1003	Olu kultenis <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	120	10.78	12.06	1.48	157.57
K16	Rupjmaize ar sviestu / <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.21	4.28	9.84	82.75
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				12.40	17.14	26.11	308.36
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

24.09.2024

<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-1023	Biezpiena plācenīši/krējums vai <i>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Olas, NPKS (*A 03) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Mannā putraini NPKS (*A 01) ,</i>	1	120/30	20.77	11.83	31.81	318.17
K-937/1	Tēja piparmētru bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				20.78	11.83	31.81	318.25
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 97 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

25.09.2024

<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-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
				12.92	17.82	35.93	357.28
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

26.09.2024

<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%							
2005	Kanēļa smalkmaizīte <i>(Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))</i>	1	80	4.62	4.24	33.05	188.90
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2115	Augļu plate (ābols, bumbieris)	1	100	0.40	0.55	9.65	45.15
				11.02	8.79	51.70	330.05
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 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 alergēni)</i>							

27.09.2024

<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-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45%NPKS (*A 07))</i>	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-114/1	Tomāti, svaigi/	1	50	0.55	0.10	1.90	10.70
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				14.55	10.93	42.35	326.11
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 0 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>							
VIDĒJI:				14.33	13.3	37.58	328.01
KOPĀ:				71.67	66.51	187.90	1640.05
Pievienotais sāls 1.5 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 24 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 414 grami			
Augļi un ogas 200 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 147 grami			

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

Garais pasūtīj. Launags 4.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2