

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

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Launags 100%</b>							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.63</b>	<b>303.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>8.88</b>	<b>3.34</b>	<b>59.63</b>	<b>303.94</b>
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**OTRDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Launags 100%</b>							
K-828/1	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) )	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
K-37	Sausmaizītes	1	20	1.58	0.08	16.34	76.60
K-936	Tēja kumelišu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>10.17</b>	<b>7.38</b>	<b>37.05</b>	<b>259.95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>10.17</b>	<b>7.38</b>	<b>37.05</b>	<b>259.95</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

**TREŠDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<b>Launags 100%</b>							
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) )	1	130/20	11.95	11.52	68.69	426.89
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>12.36</b>	<b>11.82</b>	<b>83.18</b>	<b>489.23</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>12.36</b>	<b>11.82</b>	<b>83.18</b>	<b>489.23</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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>
<b>Launags 100%</b>							
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-34	Maize ar krēmsieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/15	2.50	3.92	10.26	86.95
K-1043	Graužāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				<b>9.08</b>	<b>11.45</b>	<b>39.73</b>	<b>301.33</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>9.08</b>	<b>11.45</b>	<b>39.73</b>	<b>301.33</b>
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 50 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 164 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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>
<b>Launags 100%</b>							
K-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem <i>(Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	80	8.45	11.18	17.65	218.56
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>10.02</b>	<b>11.28</b>	<b>45.29</b>	<b>334.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>10.02</b>	<b>11.28</b>	<b>45.29</b>	<b>334.66</b>
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 15 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 alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.1</b>	<b>9.05</b>	<b>52.98</b>	<b>337.82</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>50.51</b>	<b>45.27</b>	<b>264.88</b>	<b>1689.11</b>
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 65 grami					
Pievienotais cukurs 32 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 409 grami			
Augļi un ogas 320 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 79 grami			