

Ēdienkarte

Launags 2.nedēļa Rudens sezona Veģetārās ēdienkartes

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
1022/2	Vārīta ola (Olas (*A 03))	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-209	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	50	1.47	2.52	4.89	49.54
K-36	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				10.97	14.76	18.74	253.39
KOPĀ:		100%		10.97	14.76	18.74	253.39
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 48 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-1019/2	Biezpiena sacepums ar krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l (*A 01) , Mannā putraini (*A 01) , Olas (*A 03) , Rīvmaize (*A 01),	1	100/15	16.31	6.13	22.69	211.79
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				16.32	6.13	27.68	231.83
KOPĀ:		100%		16.32	6.13	27.68	231.83
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 15 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 4 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 77 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-1067	Biezās ābolu pankūkas/krējums (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), , Olas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	150/20	9.38	16.16	47.02	371.17
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				15.78	20.46	65.52	509.47
KOPĀ:		100%		15.78	20.46	65.52	509.47
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 268 grami			
Augļi un ogas 152 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U /), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-199	Dārzenu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.97	11.21	26.47	239.24
KOPĀ: 100%				7.97	11.21	26.47	239.24
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>							

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-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01) , Piens 2.0% (*AU /), , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	7.12	5.74	27.19	188.85
K-48	Karstmaize ar sieru un burkāniem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	45	5.13	8.15	11.32	140.29
				12.25	13.89	38.51	329.14
KOPĀ:		100%		12.25	13.89	38.51	329.14
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 10 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 153 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				12.66	13.29	35.38	312.61
<u>KOPĀ:</u>				63.29	66.45	176.92	1563.07
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 118 grami					
Pievienotais cukurs 36 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 446 grami			
Augļi un ogas 256 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 107 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Launags 2.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2