

Ēdienkarte

Launags 3.nedeļa Rudens sezona Veģetārās ēdienkartes

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu (Piens 2.0% (*A07),)	1	40/150	7.38	3.24	38.63	213.04
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.78	3.54	48.13	255.34
KOPĀ: 100%				7.78	3.54	48.13	255.34
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 alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags 100%							
-828	Biezpiena saldā masa ar ogu mērci (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	100/30	9.95	10.85	18.45	211.67
-54	Kliju maize ar sviestu (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5	1.69	4.62	9.76	87.95
-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				11.65	15.47	38.19	339.62
KOPĀ: 100%				11.65	15.47	38.19	339.62
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-707	Makaroni ar sviestu un sieru	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))							
-114/1	Tomāti, svaigi/	1	30	0.34	0.06	1.18	6.64
-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				14.34	10.89	51.61	361.97
KOPĀ:		100%		14.34	10.89	51.61	361.97
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 31.04 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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-1067	Biezās ābolu pankūkas/krējums <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07) , , Oļas (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	150/20	9.38	16.16	47.02	371.17
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.48	0.16	8.16	38.64
				9.87	16.32	60.17	429.85
KOPĀ: 100%				9.87	16.32	60.17	429.85
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 68 grami			
Augļi un ogas 132 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.0% (*A07), , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	6.22	6.68	25.50	187.01
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
				13.21	17.00	35.26	347.56
KOPĀ: 100%				13.21	17.00	35.26	347.56
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 alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				11.37	12.64	46.67	346.87
KOPĀ:				56.85	63.22	233.36	1734.34
Pievienotais sāls 0.95 grami		Dārzeni 31.04 grami					
Pievienotais cukurs 52 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 424 grami			
Augļi un ogas 257 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 100 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Launags 3.nedeļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2