

Ēdienkarte

Launags 4.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
-1003	Olu kultenis	1	120	10.78	12.06	1.48	157.57
	<i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>						
16	Rupjmaize ar sviestu /	1	30/10	1.82	8.47	14.78	142.70
	<i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>						
-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				13.01	20.83	30.75	362.61
KOPĀ:		100%		13.01	20.83	30.75	362.61
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 33 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu, krējumu (Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	130/30	12.34	14.50	66.12	444.93
-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
-2108	Auglis melone	1	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				13.01	14.50	81.86	508.93
KOPĀ:		100%		13.01	14.50	81.86	508.93
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 85 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Launags		100%					
-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 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%		12.92	17.82	35.93	357.28
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 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>							

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%							
2043	Mafins <i>(Lestenes mafins)</i>	1	1gb	1.76	13.38	28.80	241.26
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
				8.16	17.93	47.45	382.41
KOPĀ: 100%				8.16	17.93	47.45	382.41
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 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 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-20	Karstmaize ar āboliem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Oļas, NPKS (*A 03) , Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	2gb	3.30	2.73	20.39	121.36
K-910/1	Jogurts dzeramais <i>(Jogurts,NPKS (*A 07))</i>	1	200	6.40	4.00	33.00	99.80
				9.70	6.73	53.39	221.16
KOPĀ: 100%				9.70	6.73	53.39	221.16
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 206 grami			
Augļi un ogas 32 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				11.36	15.56	49.88	366.48
<u>KOPĀ:</u>				56.80	77.81	249.38	1832.39
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 693 grami			
Augļi un ogas 332 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Launags 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2