

# Ēdienkarte

## 1.nedēļa Launags/ZIEMA

### PIRMDIENA

| Ēdienr.                          | Ēdiena nosaukums                                                                                           | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                 | Tauki | Ogļhidrāti | Kcal   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|---------------------------|-------|------------|--------|
| (Alerģēni)                       |                                                                                                            |                    |         |                           |       |            |        |
| Launags 100%                     |                                                                                                            |                    |         |                           |       |            |        |
| -828/1                           | Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas<br>(Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums saldo 35%NPKS (*A 07) ) | 1                  | 80/20   | 8.58                      | 7.30  | 15.72      | 163.31 |
| 001/1                            | Cepumi/<br>(Cepumi (*A 01;03;07))                                                                          | 1                  | 30      | 2.04                      | 3.81  | 20.94      | 126.30 |
| -932                             | Tēja kumelīšu                                                                                              | 1                  | 200     | 0.01                      | 0.00  | 0.00       | 0.08   |
|                                  |                                                                                                            |                    |         | 10.63                     | 11.11 | 36.66      | 289.69 |
| KOPĀ: 100%                       |                                                                                                            |                    |         | 10.63                     | 11.11 | 36.66      | 289.69 |
| Pievienotais sāls 0 grami        |                                                                                                            | Dārzeņi 0 grami    |         |                           |       |            |        |
| Pievienotais cukurs 13 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) |                                                                                                            |                    |         |                           |       |            |        |

### OTRDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                                                                        | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                                                                                         |                    |         |                          |              |              |               |
| <b>Launags 100%</b>                     |                                                                                                                                                         |                    |         |                          |              |              |               |
| -326                                    | Piena zupa ar klīmpām<br><i>(Olas, NPKS (*A 03) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1                  | 250     | 8.66                     | 8.04         | 26.74        | 213.93        |
| -54                                     | Kliju maize ar sviestu<br><i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>                                                                        | 1                  | 20/5    | 1.69                     | 4.62         | 9.76         | 87.95         |
|                                         |                                                                                                                                                         |                    |         | <b>10.35</b>             | <b>12.66</b> | <b>36.50</b> | <b>301.88</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                                                         |                    |         | <b>10.35</b>             | <b>12.66</b> | <b>36.50</b> | <b>301.88</b> |
| Pievienotais sāls 0.5 grami             |                                                                                                                                                         | Dārzeņi 0 grami    |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 4 grami             |                                                                                                                                                         | Gaļa, zivs 0 grami |         | Piena produkti 207 grami |              |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                                                                         | Kartupeļi 0 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                                                         |                    |         |                          |              |              |               |

### TREŠDIENA

| Ēdienr.                                 | Ēdiena nosaukums                                                                                                      | P.sk.              | Gat.sv. | Olbaltumi                | Tauki        | Ogļhidrāti   | Kcal          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------|---------------|
| <i>(Alerģēni)</i>                       |                                                                                                                       |                    |         |                          |              |              |               |
| <b>Launags</b>                          |                                                                                                                       | <b>100%</b>        |         |                          |              |              |               |
| -1020                                   | Pufigās rauga pankūkas/ievārījums<br><i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i> | 1                  | 150/30  | 9.98                     | 10.16        | 76.22        | 437.13        |
| -934                                    | Piens<br><i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>                                                                             | 1                  | 200     | 6.00                     | 4.00         | 9.00         | 96.00         |
|                                         |                                                                                                                       |                    |         | <b>15.98</b>             | <b>14.16</b> | <b>85.22</b> | <b>533.13</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                                                                       | <b>100%</b>        |         | <b>15.98</b>             | <b>14.16</b> | <b>85.22</b> | <b>533.13</b> |
| Pievienotais sāls 0.1 grami             |                                                                                                                       | Dārzeņi 0 grami    |         |                          |              |              |               |
| Pievienotais cukurs 3 grami             |                                                                                                                       | Gaļa, zivs 0 grami |         | Piena produkti 238 grami |              |              |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                                       | Kartupeļi 0 grami  |         | Siers, biezpiens 0 grami |              |              |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                       |                    |         |                          |              |              |               |

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

## CETURTDIENA

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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</b>                          |                                                                                                                      | <b>100%</b>        |                |                           |              |                   |               |
| K-707                                   | Makaroni ar sviestu un sieru<br><i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07) )</i> | 1                  | 150/30         | 13.99                     | 10.83        | 40.45             | 315.33        |
| K-114/1                                 | Tomāti, svaigi/                                                                                                      | 1                  | 30             | 0.33                      | 0.06         | 1.14              | 6.42          |
| K-935                                   | Tēja liepziedu ar medu                                                                                               | 1                  | 200            | 0.07                      | 0.00         | 6.64              | 25.20         |
|                                         |                                                                                                                      |                    |                | <b>14.39</b>              | <b>10.89</b> | <b>48.23</b>      | <b>346.95</b> |
| <b>KOPĀ:</b>                            |                                                                                                                      | <b>100%</b>        |                | <b>14.39</b>              | <b>10.89</b> | <b>48.23</b>      | <b>346.95</b> |
| Pievienotais sāls 0.3 grami             |                                                                                                                      | Dārzeņi 30 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> |                                                                                                                      |                    |                |                           |              |                   |               |

## PIEKTDIENA

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><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>                     |                                                                                                                            |                    |                |                           |              |                   |                |
| 603/1                                   | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu /<br><i>(Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i> | 1                  | 200/15         | 6.38                      | 5.54         | 31.67             | 202.56         |
| K-18                                    | Karstmaize ar sieru<br><i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>                | 1                  | 45             | 7.43                      | 10.17        | 12.67             | 174.35         |
| K-937                                   | Tēja piparmētru                                                                                                            | 1                  | 200            | 0.01                      | 0.00         | 4.99              | 20.04          |
|                                         |                                                                                                                            |                    |                | <b>13.82</b>              | <b>15.71</b> | <b>49.33</b>      | <b>396.95</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |                                                                                                                            |                    |                | <b>13.82</b>              | <b>15.71</b> | <b>49.33</b>      | <b>396.95</b>  |
| Pievienotais sāls 0.15 grami            |                                                                                                                            | Dārzeņi 0 grami    |                |                           |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 8 grami             |                                                                                                                            | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 102 grami  |              |                   |                |
| Augļi un ogas 0 grami                   |                                                                                                                            | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 20 grami |              |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |                                                                                                                            |                    |                |                           |              |                   |                |
| <b><u>VIDĒJI:</u></b>                   |                                                                                                                            |                    |                | <b>13.03</b>              | <b>12.91</b> | <b>51.19</b>      | <b>373.72</b>  |
| <b><u>KOPĀ:</u></b>                     |                                                                                                                            |                    |                | <b>65.17</b>              | <b>64.53</b> | <b>255.94</b>     | <b>1868.60</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami            |                                                                                                                            | Dārzeņi 30 grami   |                |                           |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 28 grami            |                                                                                                                            | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 569 grami  |              |                   |                |
| Augļi un ogas 20 grami                  |                                                                                                                            | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 94 grami |              |                   |                |