

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
	*Biezpiena masa (Biezpiens 9%, Krējums salds 35%)	1	70	9,85	8,90	3,68	134,20
	*Cepumi (Cepumi)	1	20	1,40	2,80	14,00	54,08
	*Augļu tēja bez cukura	1	1gb	0,00	0,00	0,00	0,00
				11,25	11,70	17,68	188,28
KOPĀ: 100%				11,25	11,70	17,68	188,28
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami LIESA GAĻA 0 grami DĀRZEŅI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami ZIVIS 0 grami PIENA PRODUKTI 10 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
	*Smalkmaizīte (Smalkmaizīte)	1	60	4,98	4,93	28,09	200,62
	*Augļu tēja ar cukuru	1	1gb/2	0,00	0,00	1,96	7,80
				4,98	4,93	30,05	208,42
KOPĀ: 100%				4,98	4,93	30,05	208,42
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 2 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
	*Vārīta ola (Olas)	1	60	7,62	6,90	0,42	94,26
	*Baltmaize ar gurķi (Baltmaize, Sviests)	1	15/2/10	1,35	2,08	7,95	56,72
	*Kefīrs (Kefīrs.)	1	120	3,60	2,40	5,40	57,60
				12,57	11,38	13,77	208,58
KOPĀ: 100%				12,57	11,38	13,77	208,58
PIEVIENTAIS SĀLS 0 grami LIESA GAĻA 0 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 0 grami ZIVIS 0 grami DĀRZEŅI 10 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 122 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

2.nedēļa 1-9.kl Launags BV

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Launags 100%							
	*Biezpiena sacepums	1	70	9,46	9,35	10,10	162,47
	(Biezpiens 9%, Olas, Sviests, Mannā)						
	*Liepziedu tēja	1	1gb	0,00	0,00	0,00	0,00
				9,46	9,35	10,10	162,47
KOPĀ: 100%							
	PIEVIENTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami				
	PIEVIENTAIS CUKURS 2 grami		ZIVIS 0 grami	DĀRZEŅI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami	
	AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami	PIENA PRODUKTI 3 grami			
	(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

2.nedēļa 1-9.kl Launags BV

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Launags 100%							
	*Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens)	1	40/100	6,08	2,24	36,38	174,76
	*Cepumi (Cepumi)	1	20	1,40	2,80	14,00	54,08
				7,48	5,04	50,38	228,84
KOPĀ: 100%				7,48	5,04	50,38	228,84
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami LIESA GAĻA 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami ZIVIS 0 grami DĀRZEŅI 0 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 100 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				9,15	8,48	24,4	199,32
KOPĀ:				45,74	42,40	121,98	996,59
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami LIESA GAĻA 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami ZIVIS 0 grami DĀRZEŅI 10 grami AR PIENA OLBALTUMIEM 110 AUGĻI un OGAS 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENA PRODUKTI 235 grami							