

# Ēdienkarte

## LAUNAGS

Skolas direktore/s

20.09. – 24.09. 2021. g.

**PIRMDIENA 20.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Launags</b>								
	*Dārzeņu asorti salāti ar eļļu	1	45	€0,10	0,99	6,59	3,06	75,51
	*Vistas kotlete <i>(Kvieši olas)</i>	1	50	€0,49	6,36	8,15	12,17	147,18
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,04	0,93	0,15	12,48	54,73
	*Karkadē dzēriens	1	200	€0,08	0,84	0,03	15,23	64,59
				<b>€0,71</b>	<b>9,12</b>	<b>14,92</b>	<b>42,94</b>	<b>342,01</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,38 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**OTRDIENA 21.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Launags</b>								
	*Dārzeņu ragū ar krējumu <i>(kviešu, krējums skābs)</i>	1	200/20	€0,53	9,07	12,66	32,29	279,45
	*Rupjmaize <i>(Rudzi)</i>	1	25	€0,04	0,93	0,15	12,48	54,73
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200	€0,14	0,69	0,00	22,17	91,42
				<b>€0,71</b>	<b>10,69</b>	<b>12,81</b>	<b>66,94</b>	<b>425,60</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

**TREŠDIENA 22.09.**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Launags</b>								
	*Biezpiena plācenīši ar krējumu <i>(Biezpiens, kvieši, olas, krējums)</i>	1	80/15	€0,61	16,09	10,16	22,63	246,23
	*Tēja ar cukuru un citronu	1	200/8	€0,10	0,91	0,04	15,47	65,91
				<b>€0,71</b>	<b>17,00</b>	<b>10,20</b>	<b>38,10</b>	<b>312,14</b>
KOPĀ: PIEVIENOTAIS SĀLS 0,32 grami		PIEVIENOTAIS CUKURS 20,0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>								

# Ēdienkarte

## LAUNAGS

### CETURTDIENA 23.09.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Launags</b>								
	*Makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	200/20	€0,50	6,39	8,32	30,99	225,55
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200	€0,21	2,85	2,17	21,40	116,53
				<b>€0,71</b>	<b>9,24</b>	<b>10,49</b>	<b>52,39</b>	<b>342,08</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						

### PIEKTDIENA 24.09.

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
<b>Launags</b>								
	*Svaigie gurķi	1	50	€0,18	0,40	0,00	1,30	7,05
	*Kartupeļu pankūkas ar krējumu <i>(Kvieši, olas, krējums skābais)</i>	1	150/25	€0,45	15,36	11,63	41,19	330,76
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,08	0,84	0,03	15,23	64,59
				<b>€0,71</b>	<b>16,60</b>	<b>11,66</b>	<b>57,72</b>	<b>402,40</b>
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 15,0 grami						
<b>KOPĀ:</b>				<b>€3,55</b>				

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

