

Ēdienkarte
LAUNAGS

Skolas direktore/s

09.10.– 13.10.2023.

PIRMDIENA 09.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Launags								
	*Rauga pankūkas ar krējumu (Kvieši, piens, olas, krējums skābs)	1	170/15					
	*Kakao ar pienu un cukuru (Piens)	1	200					
				€1,08	19,64	12,23	48,11	382,98
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,8 grami						

OTRDIENA 10.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Launags								
	*Makaroni ar sieru (Kvieši, siers, sviests)	1	200/20					
	*Ābolu kompots	1	200					
				€1,08	12,78	10,98	54,40	371,52
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

TREŠDIENA 11.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Launags								
	*Prosas biezputra ar sviestu un ievārījumu (Piens, sviests)	1	200/5/20					
	*Tēja ar cukuru	1	200					
				€1,08	6,93	7,41	23,97	190,34
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami (Slipā rakstā norādīti alergēni)	PIEVIENOTAIS CUKURS 8,0 grami						

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	sk.	Gat.svsv.	Porc.cen	nOl	balt.ltu	Tauk	Ogl	hidrāti	drāti	Kalorijas
Launags												
	*Burkānu salāti ar eļļu	1		40								
	*Vistas kotlete	1		50								
	(Kvieši, olas)											
	*Karkadē dzēriens											
	*Rupjmaize	1		200								
	(Rudzi)	1		25								
					€1,08	13,02	15,33	38,07	342,15			
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,36 grami				PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami							
(Slipā rakstā norādīti alergēni)												

PIEKTDIENA 13.10.

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kalorijas
	(Alergēni)							
Launags								
	*Kartupeļu zrazi ar cūkgaļu, krējums	1	100/15					
	(Kvieši,olas, krējums skābs)							
	*Ābolu sulas dzēriens	1	200					
				€1,08	7,68	16,13	27,54	286,64
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)								

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA: