

**Ēdienkarte****Launags 4.nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena,20.09.2021**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-27/1	Sviestmaize ar pusžāvētu desu/ <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	4.61	9.60	10.62	148.75
K-199	Dārzeņu plate (gurķi/tomāti)	1	30/30	0.57	0.09	1.92	10.65
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	200	3.97	2.70	17.80	111.54
K-2109	Auglis plūmes	1	80	0.64	0.00	7.68	33.28
				<b>9.79</b>	<b>12.39</b>	<b>38.02</b>	<b>304.22</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 60 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 20 grami		Piena produkti 105 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena,21.09.2021**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03) )</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.60	1.00	5.05	37.30
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	2.81	10.06	12.68	152.90
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>12.04</b>	<b>17.96</b>	<b>26.13</b>	<b>316.48</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.05 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Trešdiena,22.09.2021**

<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>
<b>Launags 100%</b>							
K-149	Pupiņu-šķiņķa salāti <i>(Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Majonēze 76% (*AU3;10))</i>	1	150	7.86	26.74	5.24	301.20
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>9.64</b>	<b>27.01</b>	<b>27.92</b>	<b>401.62</b>

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. Launags 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>9.64</b>	<b>27.01</b>	<b>27.92</b>	<b>401.62</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 88 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 0 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

#### Ceturtdiena, 23.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu <i>(Kefīrs 2%NPKS (*A 07) , Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) )</i>	1	130/20	11.95	11.52	66.69	418.91
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2107	Auglis arbūzs	1	150	1.05	0.30	13.20	59.70
				<b>13.01</b>	<b>11.82</b>	<b>87.87</b>	<b>510.63</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 11 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 70 grami					
Augļi un ogas 150 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

#### Piektdiena, 24.09.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Launags 100%</b>							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	35/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				<b>7.78</b>	<b>3.54</b>	<b>48.43</b>	<b>256.84</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 150 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>10.45</b>	<b>14.54</b>	<b>45.67</b>	<b>357.96</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>52.26</b>	<b>72.72</b>	<b>228.37</b>	<b>1789.79</b>
Pievienotais sāls 0.25 grami	Dārzeni 183 grami						
Pievienotais cukurs 39 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 340 grami					
Augļi un ogas 330 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. Launags 4.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2