

Ēdienkarte**3.nedēļa Launags Sigulda Ziemas sezona****Pirmdiena, 14.12.2020**

<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>
Launags 100%							
K-1003	Olu kultenis <i>(Olas (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	120	10.78	12.06	1.52	157.77
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>	1	40	1.60	1.00	5.05	37.30
K-31/1	Rudzu maize ar zaļumu sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	25/5	1.52	4.33	12.30	94.21
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				13.91	17.39	24.86	313.31
KOPĀ: 100%				13.91	17.39	24.86	313.31
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 35 grami					
Pievienotais cukurs 6 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 33 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena, 15.12.2020

<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>
Launags 100%							
B1(1-4kl)	Biezpiena masa ar zemeņu vai sezonas <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07) , Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	80/20	8.58	7.30	15.72	163.31
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi (*A 01;03;07))</i>	1	20	1.36	2.54	13.96	84.20
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				9.95	9.84	37.66	279.53
KOPĀ: 100%				9.95	9.84	37.66	279.53
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 21 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 20 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena, 16.12.2020

<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>
Launags 100%							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07))</i>	1	40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				9.63	3.04	71.03	350.44
KOPĀ: 100%				9.63	3.04	71.03	350.44
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 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>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ceturtdiena, 17.12.2020

<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>
Launags 100%							
K-156	Itāļu salāti <i>(Makaroni-pasta (*A 01) , Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10), Sinepes</i>	1	150	8.89	18.67	20.99	283.67
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>	1	20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
				10.80	19.91	36.03	361.27
KOPĀ: 100%				10.80	19.91	36.03	361.27
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 40 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 18.12.2020

<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>
Launags 100%							
2005	Kanēļa smalkmaizīte <i>(Milti kviešu a/l (*A 01) , Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))</i>	1	80	4.62	4.24	33.05	188.90
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2113/1	Auglis mandarīns/	1	1gab	0.80	0.30	8.10	38.30
				5.43	4.54	49.13	259.22
KOPĀ: 100%				5.43	4.54	49.13	259.22
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				9.94	10.94	43.74	312.75
KOPĀ:				49.72	54.72	218.71	1563.77
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 75 grami					
Pievienotais cukurs 40 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 218 grami			
Augļi un ogas 220 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 44 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 3.nedēļa Launags

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2