



## Ēdienkarte Launags

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	Kukurūzas biežputra	<i>*A01;07</i>	200	5.8	3	29.9	170
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0.1	0	7	28
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>6.2</b>	<b>3.1</b>	<b>39.89</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Ābolu šarlote	<i>*A 01;07</i>	80	6.5	7.8	24.2	193
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>6.8</b>	<b>7.9</b>	<b>27.19</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Karstmaize ar sieru un desu	<i>*A01,07</i>	60	8.7	11	13.7	189
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>8.7</b>	<b>11</b>	<b>16.69</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Makaroni ar sieru	<i>*A01,A07</i>	130/20	10	5.3	30	208
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Citrons		3	0.02	0.02	0.1	1
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>10.32</b>	<b>5.42</b>	<b>33.09</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Piena zupa ar nūdelēm	<i>*A01;07</i>	250	9.8	4.2	36.3	222
		Kliju maize	<i>*A01</i>	13	1.1	0.4	5.8	31
		Sviests	<i>*A07</i>	3	0.02	2.46	0.03	22
		<i>Kopā:</i>				<b>10.92</b>	<b>7.06</b>	<b>42.13</b>

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**