Ēdienkarte
Launags

2. nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no 07.09.2026.***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Launags**	Mannas biezputra	*A01;07*	200	6.1	3	27.5	161
		Blenderētas ogas ar cukuru	*A01,A07*	20	0.1	0	7	28
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07*	15/4	1.3	3.8	6.7	70
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	3	12
				Kopā:	***7.5***	***6.8***	***44.2***	***272***
Otrdiena	**Launags**	Biezpiens ar krējumu	*A07*	70	9.3	7.8	1.9	115
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	25
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07*	15/4	1.3	3.8	6.7	70
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	3	12
				Kopā:	***10.7***	***11.6***	***17.7***	***222***
Trešdiena	**Launags**	Omlete ar zaļajiem zirnīšiem	*A03,A07*	80/15	7.3	9.4	3.2	127
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07*	15/4	1.3	3.8	6.7	70
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	3	12
				Kopā:	***8.9***	***13.3***	***12.9***	***211***
Ceturtdiena	**Launags**	Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01;07*	15/4/20	5.7	8.7	6.7	128
		Kviešu maize ar sviestu un skolas desu	*A01,07*	15/4/20	3.7	5.9	8.3	101
		Kakao ar pienu		150	3.4	2.8	8.7	74
				Kopā:	***12.8***	***17.4***	***23.7***	***303***
Piektdiena	**Launags**	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01;07*	30/150	6.4	4.5	27.1	175
		Auglis		80	0.3	0.5	9.1	42
				Kopā:	***6.7***	***5***	***36.2***	***217***

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