



Ēdienkarte Launags

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alegēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Mannas biezputra ar ievārījumu	A01,07	200/10	6.6	4.6	33.8	203
		Kliju maize ar sviestu un sieru	A01,A07	15/4/20	5.7	7.7	6.7	119
		Tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					12.61	12.37	43.5	336
Otrdiena	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	A07	100/10	14.6	9.4	19.2	220
		Auglis		100	0.4	0.3	9.5	42
		Tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					15	9.7	28.7	262
Trešdiena	Launags	Abolu šarlote	A01,A07	100	8.1	9.7	31.1	244
		Tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					8.41	9.77	34.1	258
Ceturtdiena	Launags	Rauga pankūkas ar ievārījumu	A01,07	150/10	9	17.1	53.5	404
		Auglis		70	0.2	0.4	9.4	42
		Kakao ar pienu		150	3.1	2.6	9.6	74
Kopā:					12.3	20.1	72.5	520
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	A01,07	30/150	6.4	4.5	27.1	175
		Kliju maize ar sviestu un svaigu gurķi gurķi	A01,07	15/4/20	5.5	6.6	6.7	112
		Auglis		100	0.4	0.3	9.5	42
Kopā:					12.3	11.4	43.3	329

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