

Ēdienkarte Launags

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Kukurūzas biezputra ar blenderētām ogām	A01,07	200/10	5.9	3	31.1	175
		Kliju maize ar sviestu	A01,A07	15/3	1.3	3	6.7	59
		Tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		Auglis		100	0.8	0.3	8.1	38
Kopā:					8.31	6.37	48.9	286
Otrdiena	Launags	Omlete	A03,A07	100	8.9	9.6	2.2	131
		Kliju maize ar sviestu un tomātu	A01,A07	15/4/20	1.5	3.8	7.2	69
		Tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					10.4	13.4	9.4	200
Trešdiena	Launags	Abolu plātsmaize	A01,A03,A07	100	4.2	11.9	35.4	266
		Auglis		70	0.2	0.4	9.4	42
		Kakao ar pienu		150	3.1	2.6	9.6	74
Kopā:					7.5	14.9	54.4	382
Ceturtdiena	Launags	Zemnieku brokastis ar krējumu	A07	150/10	7	13.5	17.7	232
		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:					7.71	13.87	30.2	288
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	A01;07	30/150	6.4	4.5	27.1	175
		Banāns		100	1.2	0.2	21.8	94
Kopā:					7.6	4.7	48.9	268

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