



Ēdienkarte
Launags
14.10.2024.-18.10.2024.
Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rīsu biezputra	*A07	200	4,7	2	27,8	148
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,19	0,03	7,08	29
		Karkadē tēja		150	0,24	0,07	0,62	4
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					5,13	2,1	38,49	193
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,07	250	7,99	5,56	24,26	179
		Kliju maize	*A01	13	1,53	0,48	5,98	34
		Sviests	*A07	3	0,02	2,46	0,03	22
<i>Kopā:</i>					9,54	8,5	30,27	236
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	12,1	3,4	1,6	85
		Kliju maize	*A01	15	1,6	0,7	7,7	44
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					14,01	4,17	12,3	143
Ceturtdiena	Launags	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	200	4,5	1,95	24,6	134
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,19	0,03	7,08	29
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,28	1,81	2,96	37
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					6,97	3,79	37,63	213
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01,07	30/150	6,4	4,5	27,1	175
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					6,7	5,1	40,5	235

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