



Ēdienkarte
Launags
19.11.2024.-22.11.2024.
Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Auzu pārslu biezputra	*A01;07	200	8,32	11,25	3,43	148
		Ievārījums		10	0,05	0,02	6,22	25
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,28	1,81	2,96	37
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					10,65	13,08	15,6	223
Otrdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	12,1	3,4	1,6	85
		Kliju maize	*A01	13	1,53	0,48	5,98	34
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					13,94	3,95	10,58	134
Trešdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	100/20	8,1	12,2	23,1	235
		Zāļu tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					8,41	12,27	26,1	248
Ceturtdiena	Launags	Prošas biezputra ar pienu un kanēli	*A07	200	6,6	3,15	37,63	205
		Ievārījums		10	0,05	0,02	6,22	25
		Zaļā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					6,96	3,24	46,85	244
Piektdiena	Launags	Olu kultenis ar dārzeņiem	*A03,07	120	8,58	11,32	6,54	162
		Kliju maize	*A01	13	1,53	0,48	5,98	34
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					10,42	11,87	15,52	211

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