



**Ēdienkarte**  
**Launags**  
**16.12.2024.-20.12.2024.**  
Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	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>					<b>5,13</b>	<b>2,1</b>	<b>38,49</b>	<b>193</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	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>					<b>9,54</b>	<b>8,5</b>	<b>30,27</b>	<b>236</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	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>					<b>14,01</b>	<b>4,17</b>	<b>12,3</b>	<b>143</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	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>					<b>6,97</b>	<b>3,79</b>	<b>37,63</b>	<b>213</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	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>					<b>6,7</b>	<b>5,1</b>	<b>40,5</b>	<b>235</b>

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