



## Ēdienkarte Launags

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	Rīsu biezputra	*A07	200	4.7	2.4	28.5	154
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0.1	0	7	28
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>4.8</b>	<b>2.4</b>	<b>38.49</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Rauga mīklas pufigās pankūciņas	*A01;07;03	100	6	11.4	31.6	253
		Ievārijums		10	0.1	0	6.1	25
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>6.4</b>	<b>11.5</b>	<b>40.69</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03, A07	100/10	16.2	4	18.8	176
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>16.2</b>	<b>4</b>	<b>21.79</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Makaroni ar sieru	*A01,A07	130/20	10	8.7	30	238
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Citrons		3	0.02	0.02	0.1	1
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>10.32</b>	<b>8.82</b>	<b>33.09</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03, A07	60	8.7	11	13.7	189
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				<b>8.7</b>	<b>11</b>	<b>16.69</b>

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