



Ēdienkarte Launags

2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Mannas biezputra	*A01;07	200	6.5	2.4	29.1	164
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0.1	0	7	28
		Kakao ar pienu	*A07	150	3.4	2.8	8.7	74
		<i>Kopā:</i>				10	5.2	44.8
Otrdiena	Launags	Ābolu pankūkas	*A01;03;07	100	3.8	6.9	25.9	181
		Ievārijums		10	0.1	0	6.1	25
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				3.9	6.9	34.99
Trešdiena	Launags	Omlete, svaigu gurķu šķēlītes	*A03,A07	100/30	9.2	9.7	2.7	135
		Kliju maize	*A01	13	1.1	0.4	5.8	31
		Sviests	*A07	3	0.02	2.46	0.03	22
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>				10.62	12.66	11.52	203	
Ceturtdiena	Launags	Sviestmaize ar sieru	*A01;07	50	7.6	9.6	13.4	170
		Melnā tēja		150	0.3	0.1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
		<i>Kopā:</i>				7.9	9.7	16.39
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01;07	30/150	6.4	4.5	27.1	175
		Auglis		70	0.8	0.1	15.3	65
		<i>Kopā:</i>				7.2	4.6	42.4

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