



Ēdienkarte Launags

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzu ms+/-10 %	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
Kopā:					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
Kopā:					9.54	8.5	30.27	236
Trešdiena	Launags	Ābolu pankūkas	A01;03;07	100	4.44	11.4	27.93	232
		levārījums		10	0.05	0.02	6.22	25
		Melnā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Citrons		3	0.02	0.02	0.1	1
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					4.82	11.51	37.25	272
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
Kopā:					6.97	3.79	37.63	213
Piektdiena	Launags	Rauga mīklas pufīgās pankūciņas	A01;07;03	100	5.5	8.65	28.84	215
		levārījums		10	0.05	0.02	6.22	25
		Melnā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2

		Cukurs		3	0	0	2.99	12
				<i>Kopā:</i>	5.86	8.74	38.06	254
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.								



Ēdienkarte Launags

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzu ms+/-10 %	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Mannas biezputra	A01;07	200	4.78	1.99	21.31	122
		Kaņēlcukurs		8	0.06	0	7.72	31
		Kakao ar pienu	A07	150	2.28	1.81	2.96	37
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					7.12	3.8	34.98	203
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	A07	250	6.19	5.46	22.06	162
		Kliju maize	A01	13	1.53	0.48	5.98	34
		Sviests	A07	3	0.02	2.46	0.03	22
Kopā:					7.74	8.4	28.07	219
Trešdiena	Launags	Ābolu - drumstalu plātsmaize	A01	100	4.91	7.32	43.65	260
		Melnā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Citrons		3	0.02	0.02	0.1	1
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					5.24	7.41	46.75	275
Ceturtdiena	Launags	Auzu pārslu biezputra	A01;07	200	5.72	3.5	21.96	142
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0.19	0.03	7.08	29
		Melnā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					6.22	3.60	32.04	185
Piektdiena	Launags	Ābolu pankūkas	A01;03;07	100	4.44	11.4	27.93	232
		Ievārījums		10	0.05	0.02	6.22	25
		Karkadē tēja		150	0.24	0.07	0.62	4
		Cukurs		3	0	0	2.99	12

					Kopā:	4.73	11.49	37.76	273
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAINAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.									



Ēdienkarte Launags

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzu ms+/-10 %	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Mannas biezputra	A01;07	200	6.5	2.4	29.1	164
		levārījums		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
Kopā:					6.86	2.49	38.32	203
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
								0
Kopā:					9.54	8.5	30.27	236
Trešdiena	Launags	4/ graudu pārslu biezputra	A01;07	200	8.32	11.25	3.43	148
		levārījums		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
Kopā:					8.68	11.34	12.65	187
Ceturtdiena	Launags	Kefīra mīklas pankūciņas	A01;07;03	100	8.78	8.85	43.28	288
		Blenderētas ogas ar cukuru		10	0.095	0.015	3.54	15
		Melnā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
Kopā:					9.185	8.935	49.82	316
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	A01;07	30/150	6.4	4.5	27.1	175
		Auglis		50	0.2	0.3	6.7	30
Kopā:					6.6	4.8	33.8	205

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