



Ēdienkarte Launags

3.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Kukurūzas biezputra	*A01;07	200	5,8	3	29,9	170
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,1	0	7	28
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					6,2	3,1	39,89	212
Otrdiena	Launags	Ābolu šarlote	*A 01;07	80	6,5	7,8	24,2	193
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					6,8	7,9	27,19	207
Trešdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,07	60	8,7	11	13,7	189
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
<i>Kopā:</i>					8,7	11	16,69	201
Ceturtdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	130/20	10	5,3	30	208
		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>					10,32	5,42	33,09	222
Piektdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01;07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Kliju maize	*A01	13	1,1	0,4	5,8	31
		Sviests	*A07	3	0,02	2,46	0,03	22
<i>Kopā:</i>					10,92	7,06	42,13	276

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