

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa Launags

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra	7		250	7,8	3,8	42,4	233						
B2 Tēja			200	0,0	0,0	2,0	8						
B3 Graudu maize ar desu	1,7,9,11	20/5/15	4,3	8,4	9,0	131							
L1 Biezpiens ar krējumu	7		120	17,6	5,6	5,3	165						
L2 Graudu maize/Sviests	1,7,11	20/5	2,4	6,1	8,8	102							
L3 Kompots - plūmjū		200	0,3	0,0	6,8	28							
L4 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
Kopā: Brokastis(B)	E52%	12,2	12,2	53,4	373								
Kopā: Launags(L)	E48%	20,7	11,9	30,9	344		KOPĀ:		32,9	24,1	84,3	716	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	DĀRZENĪ 0 grami						BIEZPIENS, SIERS 94,3 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami	KARTUPEĻI 0 grami						GAĻA, ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 140 grami	PIENS, skābie produkti 202,4 grami						Skolas piens 0 grami						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra	1,7		250	9,8	6,2	33,3	240						
B2 Graudu maize ar olas masu	1,3,7,11	20/20	4,2	5,2	9,0	106							
L1 Ābolu plātsmaize	1,3	120	7,2	5,2	48,2	253							
L2 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
L3 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)	E47%	14,0	11,4	42,3	346								
Kopā: Launags(L)	E53%	13,7	9,4	67,5	389		KOPĀ:		27,7	20,8	109,8	735	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	DĀRZENĪ 0 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami	KARTUPEĻI 0 grami						GAĻA, ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 166,7 grami	PIENS, skābie produkti 372,7 grami						Skolas piens 0 grami						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 5 graudu biezputra/sviests	1,7	250/5	9,4	8,6	35,4	264							
B2 Graudu maize/krēmsiers	1,7,11	20/20	3,5	6,4	9,2	111							
B3 Tēja ar citronu		200	0,0	0,0	1,5	6							
L1 Biezpiena sacepums/krējums	1,3,7	120/10	20,8	8,6	34,2	307							
L2 Tēja Piparmētru		200	0,0	0,0	2,6	11							
L3 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)	E52%	12,9	15,0	46,1	381								
Kopā: Launags(L)	E48%	21,6	8,8	46,7	357		KOPĀ:		34,5	23,9	92,7	739	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	DĀRZENĪ 0 grami						BIEZPIENS, SIERS 109,2 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,2 grami	KARTUPEĻI 0 grami						GAĻA, ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 101,3 grami	PIENS, skābie produkti 186,9 grami						Skolas piens 0 grami						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu omlete	3,7		105	10,7	11,3	2,5	155						
B2 Graudu maize/sviests/siers	1,7,11	20/5/20	3,6	10,5	9,2	145							
B3 Tēja Piparmētru		200	0,0	0,0	2,0	8							
L1 Rauga pankūkas/ievārījums	1,3,7	80/5	5,7	7,0	30,0	194							
L2 Kakao dzēriens ar pienu	7	200	4,6	3,4	12,8	101							
L3 Burkāns grauzams		80	0,8	0,1	4,8	23							
Kopā: Brokastis(B)	E49%	14,3	21,8	13,7	308								
Kopā: Launags(L)	E51%	11,1	10,6	47,6	318		KOPĀ:		25,4	32,4	61,3	626	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	DĀRZENĪ 80 grami						BIEZPIENS, SIERS 20 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami	KARTUPEĻI 0 grami						GAĻA, ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 205 grami						Skolas piens 0 grami						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar makaroniem	1,7		250	7,7	3,7	27,6	178						
B2 Saldskābmaize ar desu	1,7,9	20/5/15	3,2	6,6	10,9	117							
L1 Kukurūzas pārslas ar pienu	7	75/200	12,2	9,8	55,6	359							
L2 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)	E43%	10,8	10,3	38,5	295								
Kopā: Launags(L)	E57%	13,2	10,0	65,4	399		KOPĀ:		24,0	20,3	104,0	694	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami	DĀRZENĪ 0 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	KARTUPEĻI 0 grami						GAĻA, ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 100 grami	PIENS, skābie produkti 371,7 grami						Skolas piens 0 grami						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,9 grami	DĀRZENĪ 80 grami						BIEZPIENS, SIERS 223,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 40,3 grami	KARTUPEĻI 0 grami						GAĻA, ZIVIS 0 grami						
AUGĻI un OGAS 508 grami	PIENS, skābie produkti 1338,7 grami						Skolas piens 0 grami						