

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa Launags

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra ar sviestu	1,7	250	8,9	3,9	38,8	225							
B2 Graudu maize ar siera-olas masu	1,3,7,11	20/25	6,0	6,9	9,0	129							
B3 Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	2,6	11							
L1 Biezpiena sierinš	7	45	4,2	9,9	11,0	151							
L2 Sviestmaize ar desu	1,7,9	20/5/20	4,2	7,6	10,6	130							
L3 Burkāns grauzams		80	0,8	0,1	4,8	23							
Kopā: Brokastis(B)	E55%	14,9	10,7	50,4	365								
Kopā: Launags(L)	E45%	9,2	17,6	26,4	304		KOPĀ:		24,0	28,4	76,8	669	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami	DĀRZENI 80 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176,7 grami						BIEZPIENS, SIERS 55 grami GAĻA, ZIVIS 0 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 Piecgraudu pārslu biezputra/sviests	1,7	250/5	7,8	8,2	30,2	232							
B2 Graudu maize ar sviestu/gurķis	1,7,11	20/5/15	2,5	6,1	9,2	104							
B3 Tēja Piparmētru		200	0,0	0,0	0,0	0							
L1 Graudu karstmaize ar sieru	1,7,11	80	12,4	16,3	17,8	274							
L2 Tēja Augļu		200	0,0	0,0	2,6	11							
L3 Auglis(Banāns)		100	1,5	0,1	21,0	91							
Kopā: Brokastis(B)	E47%	10,3	14,3	39,4	336								
Kopā: Launags(L)	E53%	13,9	16,4	41,4	376		KOPĀ:		24,2	30,8	80,8	712	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 15 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 182,2 grami						BIEZPIENS, SIERS 32 grami GAĻA, ZIVIS 0 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 3 gr.pārslu biezp.ar pienu	1,7	200	6,1	2,7	32,5	186							
B2 Graudu maize ar sieru	1,7,11	25/15	5,9	10,5	8,8	156							
B3 Tēja kumelīšu		200	0,0	0,0	2,6	11							
B4 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
L1 Cīsiņi vārīti	9	100	11,0	23,9	1,6	266							
L2 Burkānu gurķu salāti ar eļļu		70	0,7	1,6	3,6	31							
L3 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
Kopā: Brokastis(B)	E50%	12,4	13,4	53,9	400								
Kopā: Launags(L)	E50%	17,3	29,5	14,6	393		KOPĀ:		29,7	42,8	68,5	793	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 71 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 285 grami						BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 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 Auzu pārslu biezputra/ievārījums	1,7	250/10	9,5	6,0	38,4	256							
B2 Graudu sviestmaize	1,7,11	20/5	2,4	6,1	8,8	102							
B3 Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	2,0	8							
L1 Piena rīsu zupa	7	300	8,4	4,8	33,5	209							
L2 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
L3 Graudu maize /sviestu	1,7	20/5	1,6	4,6	10,3	91							
Kopā: Brokastis(B)	E52%	11,9	12,1	49,1	366								
Kopā: Launags(L)	E48%	10,9	9,6	53,6	340		KOPĀ:		22,8	21,6	102,7	706	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,6 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 395,2 grami						BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Asorti biezputra/ievārījums	7	220/10	7,8	6,5	41,6	258							
B2 Tēja Piparmētru		200/	0,0	0,0	2,0	8							
B3 Graudu maize /sviests/siers	1,7,11	20/5/15	5,9	10,5	8,8	156							
L1 Plānās piena pankūka/ievārījums	1,3,7	150/10	9,4	8,1	47,8	282							
L2 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	6,8	28							
L3 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)	E55%	13,7	17,0	52,4	422								
Kopā: Launags(L)	E45%	10,5	8,3	64,4	351		KOPĀ:		24,2	25,3	116,8	772	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,8 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 219,5 grami						BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 31,8 grami AUGĻI un OGAS 400 grami	DĀRZENI 166 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 1258,6 grami						BIEZPIENS, SIERS 117 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami