

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa Launags

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piecgraudu biežputra/sviests	1,7	250/10	7,8	12,0	35,5	289							
B2 Graudu sviestmaize ar tomātu	1,7,11	20/5/20	2,6	6,2	9,5	106							
B3 Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	2,6	11							
L1 Sviestmaize ar salami un svaigu gurķi	1,7	60	5,0	9,0	12,4	151							
L2 Kakao dzēriens	7	200	4,6	3,5	12,6	100							
L3 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)	E58%	10,4	18,2	47,7	406								
Kopā: Launags(L)	E42%	10,5	12,6	34,7	291		KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 10,7 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 20 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 286,6 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami	21,0	30,8	82,4	697						

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Biezpiens ar krējumu	7	120	16,9	6,4	6,0	177							
B2 Graudu maize/sviests	1,7,11	20/5	2,4	6,1	8,8	102							
B3 Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	2,6	11							
B4 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
L1 Makaroni ar sieru	1,7	150	7,7	7,4	39,5	259							
L2 Citronu-dzērveņu dzēriens		200	0,0	0,0	2,1	9							
Kopā: Brokastis(B)	E55%	20,2	12,8	27,3	329								
Kopā: Launags(L)	E45%	7,7	7,4	41,6	268		KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,9 grami AUGĻI un OGAS 105,4 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 37,9 grami	BIEZPIENS, SIERS 108,8 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami	27,9	20,1	68,9	597						

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis/gurķis	3,7	105/30	9,8	10,4	3,2	146							
B2 Rudzu maize /krēmsiers	1,7	20/15	2,0	3,6	8,5	80							
B3 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
B4 Tēja Augļu		200	0,0	0,0	2,6	11							
L1 Rīsu biežputra/ievārījums	7	250/10	7,9	3,8	49,2	261							
L2 Garu sviestmaize ar sieru	1,7,11	20/5/15	3,3	9,4	9,1	134							
L3 Ogu dzēriens		200	0,2	0,0	4,4	18							
Kopā: Brokastis(B)	E41%	12,1	14,2	24,4	284								
Kopā: Launags(L)	E59%	11,3	13,2	62,8	414		KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,5 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami AUGĻI un OGAS 116 grami	DĀRZENI 30 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 211,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami	23,4	27,4	87,2	698						

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biežputra ar sviestu	1,7	250/10	9,0	13,8	32,6	302							
B2 Tēja ar citronu		200	0,0	0,0	2,7	11							
B3 Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2,4	6,1	8,8	102							
L1 Sviestmaize ar tomātu	1,7	45	1,8	4,3	10,6	89							
L2 Jogurts	7	200	5,8	8,0	9,4	132							
L3 Banāns		100	1,5	0,1	21,0	91							
Kopā: Brokastis(B)	E57%	11,4	19,9	44,0	415								
Kopā: Launags(L)	E43%	9,2	12,4	41,0	312		KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami AUGĻI un OGAS 101,3 grami	DĀRZENI 20 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 353,3 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami	20,5	32,3	85,0	726						

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra/ievārījums	7	250/10	7,5	6,4	41,8	255							
B2 Graudu sviestmaize ar sieru	1,7,11	20/5/15	5,9	10,5	8,8	156							
B3 Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	5,9	23							
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)	E52%	13,4	16,9	56,5	435								
Kopā: Launags(L)	E48%	13,2	10,0	65,4	399		KOPĀ:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 375 grami	BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami	26,6	26,9	121,9	834						
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,8 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 43,2 grami AUGĻI un OGAS 522,7 grami	DĀRZENI 70 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 1264,5 grami	BIEZPIENS, SIERS 153,8 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami										