

ĒDIENKARTE 2 Nedēļa Launags

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	
B1 Auzu biežputra ar ievārījumu	1,7	250/10	9,8	6,0	43,5	280								
B2 Graudu sviestmaize ar sieru	1,7,11	20/5/15	3,3	9,4	9,1	134								
B3 Tēja Piparmētru		200	0,0	0,0	2,4	10								
L1 Karstmaize ar sieru un desu	1,7,9	55	7,1	6,8	10,8	134								
L2 Kompots - ābolu/dzērveņu		200	0,1	0,0	4,1	17								
L3 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48								
Kopā: Brokastis(B)	E68%	13,0	15,4	55,1	424									
Kopā: Launags(L)	E32%	7,5	7,1	24,8	199		KOPĀ:				20,6	22,4	79,9	623
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami AUGĻI un OGAS 115,3 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 130 grami	BIEZPIENS, SIERS 30 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 Olu omlete	3,7	100	8,9	7,4	2,4	112								
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								
B4 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40								
L1 Kartupeļu -gaļas sacepums	3,7	200	11,9	17,0	28,7	328								
L2 Kompots - ābolu/rabarberu		200	0,1	0,0	5,1	22								
Kopā: Brokastis(B)	E43%	12,5	13,8	24,4	269									
Kopā: Launags(L)	E57%	12,0	17,0	33,7	350		KOPĀ:				24,4	30,8	58,1	619
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami	DĀRZENI 64 grami KARTUPEĻI 133,3 grami PIENS, skābie produkti 85 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 48 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 Piecgraudu biežputra/ievārījums	1,7	250/10	8,8	4,5	43,8	258								
B2 Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2,4	6,1	8,8	102								
B3 Tēja		200	0,0	0,0	1,3	5								
L1 Baltmaize ar siera-olas masu	1,3,7	20/25	5,2	5,0	10,0	111								
L2 Tēja Karkade-zemeņu		200	0,0	0,0	1,3	5								
L3 Ābols		100	0,4	0,2	10,0	48								
Kopā: Brokastis(B)	E69%	11,2	10,6	53,8	365									
Kopā: Launags(L)	E31%	5,6	5,2	21,3	165		KOPĀ:				16,8	15,8	75,1	530
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5,9 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 176,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 10 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 Prosas biežputra /ievārījums	7	250/10	9,6	4,7	45,7	266								
B2 Graudu maize ar sviestu	1,7,11	20/5	2,4	6,1	8,8	102								
B3 Tēja Augļu		200	0,0	0,0	3,9	16								
B4 Bumbieris(auglis)		100	0,4	0,1	9,6	42								
L1 Biezpiens ar krējumu	7	120	16,9	6,4	5,3	174								
L2 Graudu maize	1,11	20	2,2	0,7	8,4	51								
L3 Dzērveņu dzēriens ar sīrupu		200	0,0	0,0	6,2	27								
Kopā: Brokastis(B)	E63%	12,4	10,9	68,0	426									
Kopā: Launags(L)	E37%	19,1	7,2	19,9	252		KOPĀ:				31,5	18,1	87,9	679
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 201,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 90 grami GAĻA, ZIVIS 0 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 Rīsu biežputra	7	250/10	7,9	3,8	49,2	261								
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 Kukurūzas pārslas ar pienu	7	70/200	11,7	8,4	52,4	332								
L2 Auglis(ābols)		100	0,4	0,2	10,0	48								
Kopā: Brokastis(B)	E50%	10,5	9,9	61,4	378									
Kopā: Launags(L)	E50%	12,1	8,6	62,4	380		KOPĀ:				22,6	18,6	123,9	758
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 100 grami	DĀRZENI 20 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 371,7 grami	BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 36,8 grami AUGĻI un OGAS 535,3 grami	DĀRZENI 84 grami KARTUPEĻI 133,3 grami PIENS, skābie produkti 965,1 grami	BIEZPIENS, SIERS 130 grami GAĻA, ZIVIS 48 grami	Skolas piens 0 grami											