

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa Launags

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra	7	250	7,5	7,4	35,0	237							
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	2,6	11							
L1 Karstmaize ar desu, sieru un tomātu	1,7,9	2gb	12,5	19,7	21,2	314							
L2 Sulas dzēriens		200	0,3	0,0	7,5	31							
L3 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)		E50%	10,7	16,8	46,8	382							
Kopā: Launags(L)		E50%	13,7	19,9	38,4	385	KOPĀ:						24,4 36,7 85,2 767
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 30 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 186,2 grami					BIEZPIENS, SIERS 40 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Cīsiņi vārīti/tomāti	9	80/50	9,0	18,6	3,1	216							
B2 Graudu maize /sviestu	1,7,11	20/5	2,2	4,8	8,4	89							
B3 Bumbieris (auglis)		100	0,4	0,1	9,6	42							
B4 Tēja ar cukuru		200	0,0	0,0	2,6	11							
L1 Biezpiena sierinš	7	38	4,4	9,3	10,0	141							
L2 Sviestmaize ar gurķi	1,7,11	20/5/15	2,5	6,1	9,2	104							
L3 Kakao dzēriens	7	200	3,8	2,9	10,9	86							
Kopā: Brokastis(B)		E52%	11,7	23,5	23,8	357							
Kopā: Launags(L)		E48%	10,8	18,4	30,1	331	KOPĀ:						22,5 41,8 53,9 689
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7,1 grami AUGĻI un OGAS 100 grami		DĀRZENI 65 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 118 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	1,7	250/10	9,0	13,8	31,8	298							
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	2,0	8							
L1 Ābolu plātsmaize	1,3	120	8,0	5,9	54,5	285							
L2 Tēja Karkade		200	0,0	0,0	2,0	8							
L3 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
Kopā: Brokastis(B)		E58%	14,8	24,2	42,6	462							
Kopā: Launags(L)		E42%	8,4	6,1	66,4	341	KOPĀ:						23,3 30,3 109,0 804
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 13,3 grami AUGĻI un OGAS 175 grami		DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 148,3 grami					BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Rīsu biežputra/ievārījums	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		200	0,0	0,0	2,0	8							
L1 Makaroni ar sieru	1,7	150	13,5	11,7	42,6	339							
L2 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
L3 Kompots - ābolu/rabarberu		200	0,1	0,0	5,1	22							
Kopā: Brokastis(B)		E48%	10,5	9,9	60,8	375							
Kopā: Launags(L)		E52%	14,5	11,9	57,5	401	KOPĀ:						25,0 21,8 118,3 776
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 9,3 grami AUGĻI un OGAS 117,4 grami		DĀRZENI 20 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 175,2 grami					BIEZPIENS, SIERS 27,3 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami

PIEKDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Olu omlete/gurķis	3,7	100/40	10,4	10,9	3,5	154							
B2 Graudu sviestmaize ar sieru	1,7,11	20/5/15	3,3	9,4	9,1	134							
B3 Tēja Karkade		200	0,0	0,0	2,6	11							
B4 Āboli (auglis)		100	0,4	0,2	10,0	48							
L1 Smalkmaizīte	1,3,7	2gb	5,8	11,3	61,7	371							
L2 Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
L3 Auglis		100	0,9	0,2	9,8	40							
Kopā: Brokastis(B)		E41%	14,1	20,5	25,3	347							
Kopā: Launags(L)		E59%	12,3	15,5	81,0	507	KOPĀ:						26,4 36,0 106,3 854
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 200 grami		DĀRZENI 40 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 245 grami					BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 41,1 grami AUGĻI un OGAS 692,4 grami		DĀRZENI 155 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 872,7 grami					BIEZPIENS, SIERS 135,3 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami						Skolas piens 0 grami