ĒDIENKARTE 1. Nedēļa Launags

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	Biezpiens ar krējumu	7	80	11,9	3,5	1,9	101							
L2	Sviestmaize	1,7	20/5	1,6	4,3	9,8	85							
L3	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
L4	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	14,3	8,1	26,3	244	**KOPĀ:**		**14,3**	**8,1**	**26,3**	**244**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 0 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 64 grami						
	AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 21 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
L1	Smalkmaizīte	1,3,7	70 (1ga	4,1	7,9	43,2	260							
L2	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
L3	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	4,9	8,2	57,7	318	**KOPĀ:**		**4,9**	**8,2**	**57,7**	**318**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 0 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
	AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 0 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
L1	Piena rīsu zupa	7	200	5,6	3,2	25,5	152							
L2	Sviestmaize	1,7	20/5	1,6	4,3	9,8	85							
L3	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	8,0	7,8	47,2	285	**KOPĀ:**		**8,0**	**7,8**	**47,2**	**285**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami		DĀRZEŅI 0 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
	AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 155 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
L1	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/15	5,1	8,6	9,8	139							
L2	Jogurts	7	200	5,8	8,0	9,4	132							
L3	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	11,7	16,9	31,1	318	**KOPĀ:**		**11,7**	**16,9**	**31,1**	**318**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 0 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 15 grami						
	AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 205 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
L1	Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50/165	9,1	7,3	38,6	256							
L2	Burkāns graužams		60	0,6	0,1	3,6	17							
	Kopā: Launags(L)		E100%	9,7	7,4	42,2	273	**KOPĀ:**		**9,7**	**7,4**	**42,2**	**273**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 60 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
	AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 165 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami					
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami		DĀRZEŅI 60 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,4 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 79 grami						
	AUGĻI un OGAS 400 grami		PIENS, skābie produkti 546 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami					