ĒDIENKARTE 2. 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 ar gurķi	1,7	20/5/15	1,7	4,6	10,7	93							
L3	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
L4	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	14,4	8,4	27,2	252	**KOPĀ:**		**14,4**	**8,4**	**27,2**	**252**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami | DĀRZEŅI 15 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	Piena zupa ar makaroniem	1,7	200	6,0	3,2	19,3	132							
L2	Sviestmaize ar sieru	1,7	20/5/15	5,1	8,6	9,8	139							
L3	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
	Kopā: Launags(L)		E100%	11,1	11,8	31,8	281	**KOPĀ:**		**11,1**	**11,8**	**31,8**	**281**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami | DĀRZEŅI 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,3 grami | KARTUPEĻI 0 grami | BIEZPIENS, SIERS 15 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami | PIENS, skābie produkti 155 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	Sviestmaize ar desu	1,7,9	20/5/15	3,5	6,9	10,5	120							
L2	Sviestmaize ar tomātu	1,7	20/5/15	1,8	4,3	10,4	88							
L3	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
L4	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	6,1	11,5	35,5	266	**KOPĀ:**		**6,1**	**11,5**	**35,5**	**266**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami | DĀRZEŅI 15 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami | KARTUPEĻI 0 grami | BIEZPIENS, SIERS 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami | PIENS, skābie produkti 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
L1	Cīsiņi vārīti	9	60	6,4	13,9	0,9	154							
L2	Sv.dārzeņu izlase		60	0,6	0,1	1,7	10							
L3	Sviestmaize	1,7	20/5	1,6	4,3	9,8	85							
L4	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
	Kopā: Launags(L)		E100%	8,6	18,2	15,1	259	**KOPĀ:**		**8,6**	**18,2**	**15,1**	**259**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami | DĀRZEŅI 60 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami | KARTUPEĻI 0 grami | BIEZPIENS, SIERS 0 grami
AUGĻI un OGAS 0 grami | PIENS, skābie produkti 5 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	Smalkmaizīte	1,3,7	70 (1ga	4,1	7,9	43,2	260							
L2	Piens	7	200	5,6	4,0	9,5	96							
L3	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	10,5	12,2	64,6	404	**KOPĀ:**		**10,5**	**12,2**	**64,6**	**404**	

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami | DĀRZEŅI 0 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami | KARTUPEĻI 0 grami | BIEZPIENS, SIERS 0 grami
AUGĻI un OGAS 100 grami | PIENS, skābie produkti 200 grami | GAĻA, ZIVIS 0 grami | Skolas piens 0 grami

PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami | DĀRZEŅI 90 grami
PIEVIENOTAIS CUKURS 12,4 grami | KARTUPEĻI 0 grami | BIEZPIENS, SIERS 79 grami
AUGĻI un OGAS 300 grami | PIENS, skābie produkti 391 grami | GAĻA, ZIVIS 0 grami | Skolas piens 0 grami