ĒDIENKARTE 3. Nedēļa Launags

Pirmdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	Biezpiena sierinš	7	38	3,6	8,4	9,3	128							
L2	Sviestmaize ar desu	1,7,9	20/5/15	3,5	6,9	10,5	120							
L3	Tēja		200	0,0	0,0	2,6	11							
L4	Auglis		100	0,6	0,2	9,5	38							
	Kopā: Launags(L)		E100%	7,7	15,5	32,0	296	**KOPĀ:**		**7,7**	**15,5**	**32,0**	**296**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 0 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami						
	AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 5 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	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	Jogurts	7	200	5,8	8,0	9,4	132							
L4	Auglis		100	0,8	0,3	11,9	48							
	Kopā: Launags(L)		E100%	11,9	19,5	42,2	387	**KOPĀ:**		**11,9**	**19,5**	**42,2**	**387**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 15 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
	AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 210 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	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					

Ceturtdiena

	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	Ola vārīta	3	50	6,0	4,7	0,4	68							
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							
	Kopā: Launags(L)		E100%	7,7	9,3	13,8	171	**KOPĀ:**		**7,7**	**9,3**	**13,8**	**171**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami		DĀRZEŅI 15 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	Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50/165	9,1	7,3	38,6	256							
L2	Auglis		100	0,6	0,2	9,5	38							
	Kopā: Launags(L)		E100%	9,7	7,6	48,1	294	**KOPĀ:**		**9,7**	**7,6**	**48,1**	**294**	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		DĀRZEŅI 0 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 0 grami						
	AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 165 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami					
	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,1 grami		DĀRZEŅI 30 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,4 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS, SIERS 38 grami						
	AUGĻI un OGAS 360 grami		PIENS, skābie produkti 585 grami					GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami					