

## Launags

Mācību iestāde: **Krimuldas vidusskola**  
 Kategorija: **Launags**  
 Periods no: **12.10.2020**  
 Periods līdz: **16.10.2020**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	Uzpūtenis ar pienu	*A01;A07	70/150	5,5	3,9	31,9	185	
					<b>5,5</b>	<b>3,9</b>	<b>31,9</b>	<b>184,7</b>	
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01;A07	40/4/50	7	6,1	21,2	168	
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42	
					<i>Kopā:</i>	<b>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>31,2</b>	<b>210</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Makaroni ar sieru	*A01;A07	dec.25	9,9	13,9	27,7	276	
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Tēja ar cukuru		200	0	0,1	10,1	41	
					<i>Kopā:</i>	<b>9,9</b>	<b>14</b>	<b>37,8</b>	<b>317</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Auzu pārslu biezputra ar ievārijumu	*A01;A07	200/10	6,7	7,8	36,9	245	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Kakao ar pienu	*A07	200	3,8	3,2	11,8	91	
					<i>Kopā:</i>	<b>10,5</b>	<b>11</b>	<b>48,7</b>	<b>336</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Smalkmaizīte	*A01	60	5,2	7,2	36,1	230	
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Zāļu tēja ar cukuru		200	0	0	7,1	28	
					<i>Kopā:</i>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>43,2</b>	<b>258,4</b>

Launags

Launags

Launags

Launags