

Krimulda_Launags

Mācību iestāde: **Krimuldas vidusskola**
 Kategorija: **Launags**
 Periods no: **22.11.2021.**
 Periods līdz: **26.11.2021.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	<i>*A01;A07</i>	70	8.2	12.3	16.6	210	
Pirmdiena	Launags	Tēja		200	0	0	9.5	38	
					8.2	12.3	26.1	247.9	
Otrdiena	Launags	Kefīra mīklas pankūciņas ar krējumu un ievārījumu	<i>*A01;A03</i>	110/15/10	9.7	9.7	47.6	321	
Otrdiena	Launags	Kakao ar pienu		150	3.1	2.6	9.6	74	
					<i>Kopā:</i>	9.7	9.7	47.6	321
Trešdiena	Launags	Omlete	<i>*A01,A03</i>	80	7.2	9.3	1.7	120	
Trešdiena	Launags	Sviestmaize ar gurķi	<i>*A01;A07</i>	23/15	1.8	2.9	9.9	74	
Trešdiena	Launags	Tēja		200	0	0	9.5	38	
					<i>Kopā:</i>	9	12.2	21.1	232
Ceturtdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu ar zemeņu mērci	<i>*A07</i>	80/20	1.5	9.1	2.2	97	
Ceturtdiena	Launags	Sviestmaize	<i>*A01;A07</i>	23	1.6	2.9	9.7	73	
Ceturtdiena	Launags	Tēja		200	0	0	9.5	38	
					<i>Kopā:</i>	0	0	9.5	207
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	<i>*A01</i>	60	3.6	6.8	35.6	220	
Piektdiena	Launags	Auglis		50	0.2	0.4	4.9	24	
Piektdiena	Launags	Tēja		200	0	0	9.5	38	
					<i>Kopā:</i>	3.6	7.2	50	282

Krimulda_Launags

Krimulda_Launags

Krimulda_Launags

Krimulda_Launags