Ēdienkarte
Launags

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Launags**	Mannas biezputra	*A01;07*	200	4,78	1,99	21,31	122
		Karamelizēti āboli		20	0,1	0,1	3,6	16
		Kliju maize ar sviestu	*A01;07*	15/4	1,3	3,8	6,7	
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***6,18***	***5,89***	***34,6***	***150***
Otrdiena	**Launags**	Biezpiens ar krējumu	*A07*	80	11,1	8,6	2,2	131
		Kliju maize	*A01*	15	1,3	0,5	6,7	37
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***12,4***	***9,1***	***11,89***	***179***
Trešdiena	**Launags**	Omlete, svaigu tomātu šķēlītes	*A03,A07*	100/30	9,2	9,7	2,7	135
		Kliju maize	*A01*	13	1,53	0,48	5,98	34
		Sviests	*A07*	3	0,02	2,46	0,03	22
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***11,06***	***12,71***	***11,71***	***205***
Ceturtdiena	**Launags**	Rīsu biezputra	**A07*	200	4,7	2,4	28,5	154
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,1	0	7	28
		Kakao ar pienu	*A07*	150	3,4	2,8	8	71
				Kopā:	***8,2***	***5,2***	***43,5***	***254***
Piektdiena	**Launags**	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01;07*	30/150	6,4	4,5	27,1	175
		Auglis		70	0,8	0,1	15,3	65
				Kopā:	***7,2***	***4,6***	***42,4***	***240***

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.