

Nedēļas launaga ēdienkarte 5. oktobris - 9. oktobris

1. - 4. klase

Pirmdiena, 5. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Kefīra pankūkas ar ievārijumu	100/15	11.21	11.08	29.73	266.48	1, 3, 7
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		11.53	11.112	37.72	300.008	

Otrdiena, 6. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Omlete ar sieru	110/10	10.82	11.135	3.107	183.73	3, 7
Baltmaize	36	0.5	0.8	18	81.2	1
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		11.64	11.967	29.097	298.458	

Trešdiena, 7. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Vārīti makaroni ar sieru	140/20	11.961	11.758	29.85	245.972	1, 7
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		12.281	11.79	37.84	279.5	

Ceturtdiena, 8. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Karstmaize ar sieru un tomātiem	45	4.84	8.27	8.94	175.319	1, 7
Kakao ar pienu	200	3.79	3.2	13.83	99.28	7
Kopā:		8.63	11.47	22.77	274.599	

Piektdiena, 9. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Auzu pārslu biežputra ar ievārijumu	200	7.483	10.64	26.11	245.972	7
Baltmaize	18	0.5	0.4	9	41.6	1
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		8.303	11.072	43.1	321.1	