

Nedēļas launaga ēdienkarte 12. - 16. oktobris

1. - 4. klase

Pirmdiena, 12. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Biezpiena placeniši ar ievārījumu	100/20	12.064	11.865	33.594	283.417	1, 3, 7
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		12.384	11.897	41.584	316.945	

Otrdiena, 13. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Plānas pankūkas ar ievārījumu	100/15	4.811	7.648	35.196	213.39	1, 3, 7
Tēja ar cukuru	200	0.1	0	10.02	53.14	
Kopā:		4.911	7.648	45.216	266.53	

Trešdiena, 14. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Omlete ar zaļiem zirņiem	100/10	10.278	11.018	3.233	160.106	3, 7
Tēja ar cukuru	200	0.1	0	10.02	40.48	
Baltmaize	36	1	0.8	18	83.2	1
Kopā:		11.378	11.818	31.253	283.786	

Ceturtdiena, 15. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Vārīti makaroni ar sieru	140/20	11.961	11.758	29.85	266.48	1, 7
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		12.281	11.79	37.84	300.008	

Piektdiena, 16. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Kellogs ar pienu	30/100	6.25	4.133	24.2	158.997	7
Cepumi	30	2.04	4.31	8.433	80.682	1, 7
Tēja ar cukuru	200	0.1	0	10.02	40.48	
Kopā:		8.39	8.443	42.653	280.159	