

Nedēļas launaga ēdienkarte 26. - 30. oktobris

1. - 4. klase

Pirmdiena, 26. 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, 27. 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	183.73	1, 7
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		12.281	11.79	37.84	217.258	

Trešdiena, 28. 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	245.972	3, 7
Baltmaize	18	0.25	0.4	9	40.6	1
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		11.39	11.567	20.097	320.1	

Ceturtdiena, 29. 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>
Kartupeļu pankūkas ar skāb. krējumu	130/15	4.79	8.63	26.99	175.319	1, 3, 7
Tēja ar cukuru	200	0.32	0.032	7.99	33.528	
Kopā:		5.11	8.662	34.98	208.847	

Piektdiena, 30. 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 biezputra 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	