

Ēdienkarte
Launags

No 15.04.2024. līdz 19.04.2024.

Pirmdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu	130/30	5,168	3,27	36,9	204,71	A01*A07*
Cepumi	25	1,92	3,67	17,6	112,75	A01*A03*A07*
Tēja ar cukuru	200	0,32	0,03	6,99	27,94	
Kopā:		7,41	6,97	61,49	345,40	
Otrdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar sieru	150/20	15,271	14,308	42,637	360,398	A01*A03*A07*
Baltmaize ar sviestu un sv.gurķi	15/3/10	3,2	2,1	13,01	95,125	A01*A07*
Ābolu dzēriens	200	0,38	0,18	28,09	115,51	
Kopā:		18,85	16,59	83,74	571,03	
Trešdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Mannā biežputra ar cukuru un kanēli	150	2,182	3,151	13,181	89,811	A07*
Baltmaize ar sviestu, desa	15/3/10	3,84	11,92	10,4	164,14	A01*A07*
Kakao	150	3,03	2,19	10,18	72,57	A07*
Kopā:		9,05	17,26	33,76	326,52	
Ceturdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rauga pankūkas ar ievārījumu	150/30	9,35	11,58	80,76	464,63	A01*A03*A07*
Tēja ar cukuru	200	0,32	0,03	6,99	27,94	
Kopā:		9,67	11,61	87,75	492,57	
Piekdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kellogs ar persiku jogurtu un ogām	30/150/15	6,36	2,88	42,21	312,78	A07*
Kopā:		6,36	2,88	42,21	312,78	
izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētmainīta!						
Skolas medmāsa						
Ēdnīcas vadītāja: Līga Rudzīte						