

**Ēdienkarte
Launags**

No 22.04.2024. līdz 26.04.2024.

Pirmdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Mannā biežputra ar ievārījumu	150/25	2,182	3,151	13,2	89,811	A07*
Maize ar sviestu	30/5	2,43	4,4	14,71	108,11	A01*A07*
Tēja ar cukuru	200	0,32	0,03	6,99	27,94	
Kopā:		4,93	7,58	34,88	225,86	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Raugu pankūkas ar ievārījumu	100/30	6,26	7,72	60,95	338,31	A01*A03*A07*
Kakao	150	3,03	2,19	10,18	72,57	
Kopā:		9,29	9,91	71,13	410,88	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Piena zupa ar makaroniem	150	4,37	6,43	6,43	101,15	A01*A07*
Baltmaize ar sviestu, gurķi vai tomātu	15/3/10	3,2	2,1	13,01	95,125	A01*A07*
Tēja ar citronu	200	0,29	0,03	4,92	21,34	A07*
Kopā:		7,86	8,56	24,36	217,62	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kellogs ar pienu	30/100	4,8	2,74	31,13	168,5	A01*A07*
Baltmaize ar sviestu, desu	15/3/10	3,84	11,92	10,4	164,14	A01*A07*
Tēja ar cukuru	200	0,32	0,03	6,99	27,94	
Kopā:		8,96	14,69	48,52	360,58	
Piekdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Biezpiena plācenīsi ar ievārījumu	100/20	9,03	9,16	30,05	238,78	A01*A07*
Cepumi	25	1,92	3,67	17,6	112,75	A01*A03*A07*
Augļu dzēriens	200	0,16	0,22	13,84	57,98	A01*A07*
Kopā:		11,11	13,05	61,49	409,51	
izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētimainīta!						
Skolas medmāsa						
Ēdnīcas vadītāja: Līga Rudzīte						