

Ēdienkarte

Launags

No 07.05.2024

līdz

10.05.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kellogs ar pienu	30/100	4,8	2,74	31,1	168,5	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:		7,04	6,44	55,72	309,19	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rauga pankūkas ar krējumu	60/15	4,1	9,38	24,18	197,49	A01*A03*A07*
Cepumi	25	1,92	3,67	17,6	112,75	A01*A03*A07*
Kakao	150	3,03	2,19	10,18	72,57	
Kopā:		9,05	15,24	51,96	382,81	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Persiku jogurts ar auzu pārslam, ogām	150	15,99	21,87	3,81	279,95	A03*A07*
Maize ar sviestu	15./3	1,22	2,2	7,36	54,06	A01*103*A07*
Augļu dzēriens	200	0,16	0,22	13,84	57,98	
Kopā:		17,37	24,29	25,01	391,99	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar sieru un tomātu	150/20	15,271	14,308	42,637	360,398	A01*A03*A07*
Cepumi	25	1,92	3,67	17,6	112,75	A01*A03*A07*
Augļu kompots	200	0,75	0,06	30,2	124,34	
Kopā:		17,94	18,04	90,44	597,49	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētmainīta!						
Skolas medmāsa						
Ēdnīcas vadītāja: Līga Rudzīte						