

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Mannas biezputra	*A01;07	200	6,5	2,4	29,1	164
		Ievārījums		10	0,05	0,02	6,22	25
		Zaļā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
		<i>Kopā:</i>				6,86	2,49	38,32
Otrdiena	Launags	Kefira mīklas pankūciņas	*A01;07;03	100	8,78	8,85	43,28	288
		Blenderētas ogas ar cukuru		10	0,095	0,015	3,54	15
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
		<i>Kopā:</i>				9,185	8,935	49,82
Trešdiena	Launags	4/ graudu pārslu biezputra	*A01;07	200	8,32	11,25	3,43	148
		Ievārījums		10	0,05	0,02	6,22	25
		Zaļā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
		<i>Kopā:</i>				8,68	11,34	12,65
Ceturtdiena	Launags	Olu kultenis ar dārzeņiem	*A03,07	120	8,58	11,32	6,54	162
		Kliju maize	*A01	13	1,53	0,48	5,98	34
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
		<i>Kopā:</i>				10,42	11,87	15,52
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01;07	30/150	6,4	4,5	27,1	175
		Auglis		50	0,2	0,3	6,7	30
		<i>Kopā:</i>				6,6	4,8	33,8

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.