Ēdienkarte
Launags

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai ***no_28.09.2026***

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Launags**	Kartupeļu pankūkas	*A01;07*	120	4,47	15,71	25,75	262
		Krējums, skābais 20%	*A07*	10	0,3	2	0,44	21
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Citrons		3	0,02	0,02	0,1	1
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***5,10***	***17,8***	***29,29***	***298***
Otrdiena	**Launags**	Mannas biezputra	*A01;07*	200	4,78	1,99	21,31	122
		Kanēļcukurs		8	0,06	0	7,72	31
		Kakao ar pienu	*A07*	150	2,28	1,81	2,96	37
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***7,12***	***3,8***	***34,98***	***203***
Trešdiena	**Launags**	Piena zupa ar rīsiem	*A07*	250	6,19	5,46	22,06	162
		Kliju maize	*A01*	13	1,53	0,48	5,98	34
		Sviests	*A07*	3	0,02	2,46	0,03	22
				Kopā:	***7,74***	***8,4***	***28,07***	***219***
Ceturtdiena	**Launags**	Auzu pārslu biezputra	*A01;07*	200	5,72	3,5	21,96	142
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,19	0,03	7,08	29
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***6,22***	***3,60***	***32,04***	***185***
Piektdiena	**Launags**	Ābolu pankūkas	*A01;03;07*	100	4,44	11,4	27,93	232
		Ievārījums		10	0,05	0,02	6,22	25
		Karkadē tēja		150	0,24	0,07	0,62	4
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***4,73***	***11,49***	***37,76***	***273***

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