GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
Launags

Apstiprinu **A.Ozoliņa**

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Launags**	Rīsu biezputra	*A07*	200	4,7	2	27,8	148
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,19	0,03	7,08	29
		Karkadē tēja		150	0,24	0,07	0,62	4
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***5,13***	***2,1***	***38,49***	***193***
Otrdiena	**Launags**	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,07*	250	7,99	5,56	24,26	179
		Kliju maize	*A01*	13	1,53	0,48	5,98	34
		Sviests	*A07*	3	0,02	2,46	0,03	22
				Kopā:	***9,54***	***8,5***	***30,27***	***236***
Trešdiena	**Launags**	Ābolu pankūkas	*A01;03;07*	100	4,44	11,4	27,93	232
		Ievārījums		10	0,05	0,02	6,22	25
		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:	***4,82***	***11,51***	***37,25***	***272***
Ceturtdiena	**Launags**	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07*	200	4,5	1,95	24,6	134
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,19	0,03	7,08	29
		Kakao ar pienu	*A07*	150	2,28	1,81	2,96	37
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***6,97***	***3,79***	***37,63***	***213***
Piektdiena	**Launags**	Rauga mīklas pufīgās pankūciņas	*A01;07;03*	100	5,5	8,65	28,84	215
		Ievārījums		10	0,05	0,02	6,22	25
		Melnā tēja		150	0,31	0,07	0,01	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
				Kopā:	***5,86***	***8,74***	***38,06***	***254***

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