

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Pirmdiena															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	*Biezpiena masa	7		70	9,8	8,9	3,7	134							
L2	*Cepumi	1,3		20	1,4	2,8	14,0	54							
L3	*Augļu tēja bez cukura		1gb	0,0	0,0	0,0	0								

Kopā: Launags(L)		E100%	11,2	11,7	17,7	188	KOPĀ:		11,2	11,7	17,7	188
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami		DĀRZENI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 60 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 10 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami										

Otrdiena															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	*Smalkmaizīte	1		60	5,0	4,9	28,1	201							
L2	*Augļu tēja ar cukuru		1gb/2	0,0	0,0	2,0	8								

Kopā: Launags(L)		E100%	5,0	4,9	30,0	208	KOPĀ:		5,0	4,9	30,0	208
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami		DĀRZENI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami										

Trešdiena															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	*Vārīta ola	3		60	7,6	6,9	0,4	94							
L2	*Baltmaize ar gurķi	1,7		15/2/10	1,4	2,1	8,0	57							
L3	*Kefīrs	7		120	3,6	2,4	5,4	58							

Kopā: Launags(L)		E100%	12,6	11,4	13,8	209	KOPĀ:		12,6	11,4	13,8	209
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami		DĀRZENI 10 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 122 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami										

Ceturtdiena															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	*Biezpiena sacepums	1,3,7		70	9,5	9,4	10,1	162							
L2	*Liepziedu tēja		1gb	0,0	0,0	0,0	0								

Kopā: Launags(L)		E100%	9,5	9,4	10,1	162	KOPĀ:		9,5	9,4	10,1	162
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami		DĀRZENI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 50 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 3 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami										

Piektdiena															
Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums		Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1	*Kukurūzas pārslas ar pienu	7	40/100	6,1	2,2	36,4	175								
L2	*Cepumi	1,3	20	1,4	2,8	14,0	54								

Kopā: Launags(L)		E100%	7,5	5,0	50,4	229	KOPĀ:		7,5	5,0	50,4	229
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami		DĀRZENI 0 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 100 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami		LIESA GAĻA 0 grami		DĀRZENI 10 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 110 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		ZIVIS 0 grami		PIENA PRODUKTI 235 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 0 grami										