



Ēdienkarte Launags

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

APSTIPRINU
Rīgas Lietuviešu vidusskolas
direktore
Rīgā *[Signature]* J. Nagle

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Kukurūzas biežputra	*A01;07	200	5,8	3	29,9	170
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,1	0	7	28
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					6,2	3,1	39,89	212
Otrdiena	Launags	Ābolu šarlote	*A 01;07	80	6,5	7,8	24,2	193
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					6,8	7,9	27,19	207
Trešdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,07	60	8,7	11	13,7	189
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					8,7	11	16,69	201
Ceturtdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	130/20	10	5,3	30	208
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Citrons		3	0,02	0,02	0,1	1
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					10,32	5,42	33,09	222
Piektdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01;07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Kliju maize	*A01	13	1,1	0,4	5,8	31
		Sviests	*A07	3	0,02	2,46	0,03	22
Kopā:					10,92	7,06	42,13	276

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rīsu biezputra	*A07	200	4,7	2,4	28,5	154
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,1	0	7	28
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					4,8	2,4	38,49	195
Otrdiena	Launags	Rauga miklas pufīgās pankūciņas	*A01;07;03	100	6	11,4	31,6	253
		Ievārījums		10	0,1	0	6,1	25
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					6,4	11,5	40,69	292
Trešdiena	Launags	Biezpiena sacepums ar krējumu	*A01,A03, A07	100/10	16,2	4	18,8	176
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					16,2	4	21,79	188
Ceturtdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	130/20	10	8,7	30	238
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Citrons		3	0,02	0,02	0,1	1
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					10,32	8,82	33,09	253
Piektdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03, A07	60	8,7	11	13,7	189
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					8,7	11	16,69	201

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

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
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0,1	0	7	28
		Kakao ar pienu	*A07	150	3,4	2,8	8,7	74
Kopā:					10	5,2	44,8	266
Otrdiena	Launags	Ābolu pankūkas	*A01;03;07	100	3,8	6,9	25,9	181
		Ievārijums		10	0,1	0	6,1	25
		Zāļu tēja		150	0	0	0	0
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					3,9	6,9	34,99	218
Trešdiena	Launags	Omlete, svaigu gurķu šķēlītes	*A03,A07	100/30	9,2	9,7	2,7	135
		Kliju maize	*A01	13	1,1	0,4	5,8	31
		Sviests	*A07	3	0,02	2,46	0,03	22
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					10,62	12,66	11,52	203
Ceturtdiena	Launags	Sviestmaize ar sieru	*A01;07	50	7,6	9,6	13,4	170
		Melnā tēja		150	0,3	0,1	0	2
		Cukurs		3	0	0	2,99	12
Kopā:					7,9	9,7	16,39	184
Piektdiena	Launags	Graudaugu pārslas ar pienu	*A01;07	30/150	6,4	4,5	27,1	175
		Auglis		70	0,8	0,1	15,3	65
Kopā:					7,2	4,6	42,4	240

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