

ĒDIENKARTE 1 Nedēļa/Launags Garkalne

PIRMDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor			
L1 Smalkmaizīte	1,3,7	60 (1ga)	3.5	6.8	37.0	223										
L2 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38										
L3 Kakao dzēriens	7	200	4.6	3.4	12.8	101										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 130 grami									
												KOPĀ:	8.4	10.4	57.8	362
												BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami			

OTRDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor			
L1 Rauga pankūkas/ievārījums	1,3,7	120/15	10.4	12.2	58.5	364										
L2 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 48 grami									
												KOPĀ:	10.4	12.2	58.5	364
												BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami			

TREŠDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor			
L1 Biezpiena sacepums/ievārījums	1,3,7	120	18.1	4.7	24.3	211										
L2 Tēja Augļu		200	0.0	0.0	0.0	0										
L3 Auglis		80	0.3	0.2	8.0	38										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 80 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 10 grami									
												KOPĀ:	18.4	4.9	32.3	249
												BIEZPIENS, SIERS 84 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami			

CETURTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor			
L1 Makaroni ar sieru	1,7	120/15	6.6	5.7	34.4	219										
L2 Miežu "kafijas" dzēriens	1,7	200	5.6	3.7	15.2	120										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 182 grami									
												KOPĀ:	12.2	9.3	49.7	339
												BIEZPIENS, SIERS 15 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami			

PIEKTDIENA

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor			
L1 Kukurūzas pārslas ar pienu	7	50/150	8.5	6.2	37.8	241										
L2 Burkāns grauzāms		50	0.5	0.0	3.0	14										
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 0 grami							DĀRZENI 50 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 150 grami									
												KOPĀ:	9.0	6.2	40.8	255
												BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami			
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 21 grami AUGĻI un OGAS 160 grami							DĀRZENI 50 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 520 grami									
												BIEZPIENS, SIERS 99 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	Skolas piens 0 grami			