

ĒDIENKARTE 3 Nedēļa/Launags Garkalne

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Kukurūzas pārslas ar jogurtu	7	170	6.4	4.0	53.8	276							
L2 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 120 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	6.8	4.2	61.8	314	Skolas piens 0 grami
--	--	---	-----	-----	------	-----	----------------------

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Smalkmaizīte ar kanēji	1,3,7	60	6.6	7.1	31.0	201							
L2 Kakao dzēriens		200	1.1	1.7	15.9	83							

L3 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.35 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 27.3 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	8.0	8.9	54.5	318	Skolas piens 0 grami						

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Biezpiena plācēnīši/ievārījums	1,3,7	120/10	19.6	6.9	27.4	244							
L2 Tēja Karkade		200	0.0	0.0	3.9	16							

L3 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.1 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.8 grami AUGĻI un OGAS 80 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 0 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 93.3 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	19.9	7.0	39.0	293	Skolas piens 0 grami						

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Piecgraudu biezputra	1,7	200	7.0	3.6	29.6	184							
L2 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	4.5	20							

L3 Bumbieris (auglis)		80	0.3	0.1	7.7	34							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4.7 grami AUGĻI un OGAS 105.1 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 133.3 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 0 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	7.4	3.7	41.8	238	Skolas piens 0 grami						

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Alerg.	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
L1 Biezpiens ar krējumu	7	120	16.0	7.6	6.5	191							
L2 Graudu maize ar sviestu	1,7,11	20/5	2.4	6.1	8.8	102							

L3 Kompots - ābolu		200	0.1	0.0	7.5	32							
L4 Āboli (auglis)		80	0.3	0.2	8.0	38							

PIEVIENOTAIS SĀLS 0 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 8.7 grami AUGĻI un OGAS 105.1 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 41 grami	KOPĀ: BIEZPIENS, SIERS 84 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami	18.8	14.0	30.8	363	Skolas piens 0 grami
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.4 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 30.55 grami AUGĻI un OGAS 450.2 grami	DĀRZENI 0 grami KARTUPEĻI 0 grami PIENS, skābie produkti 321.6 grami	BIEZPIENS, SIERS 177.3 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami					Skolas piens 0 grami