



# Rīgas Friča Brīvzemnieka pamatskola

Launags

02.11.2020.

06.11.2020.

**2.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzum	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	Auzu pārslu biezputra ar ievārijumu Augļu kompots	*A01,A07	220	9,2	8,3	40,4
				200	0	0,1	10
				<i>Kopā:</i>	<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>50,4</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Makaroni ar sieru Tēja ar cukuru	*A01.A07	100/20	12	14,3	34,5
				200	0,6	0,1	7,5
				<i>Kopā:</i>	<b>12,6</b>	<b>14,4</b>	<b>42</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Kartupeļu pankūkas ar skābo krējumu Tēja ar cukuru	*A07	120/15	4,4	7,4	24,9
				200	0,2	0,4	8,5
				<i>Kopā:</i>	<b>4,6</b>	<b>7,8</b>	<b>33,4</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Biezpiena sacepums ar krējumu Tēja ar cukuru	*A03,A07	100/10	8	9	16,3
				200	0,6	0,1	7,5
				<i>Kopā:</i>	<b>8,6</b>	<b>9,1</b>	<b>23,8</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Graudaugu pārslas ar jogurtu Auglis	*A01,A07	30/150	6,4	3,5	38,4
				100	0,4	0,8	9,8
				<i>Kopā:</i>	<b>6,8</b>	<b>4,3</b>	<b>48,2</b>

<b>Kcal.</b>
273 41
<b>314</b>
315 33
<b>347,7</b>
184 38
<b>222,4</b>
178 33
<b>211</b>
211 48
<b>258,7</b>