

Ēdienkarte derīga līdz nomaināi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,07	70	8.1	14.4	17.1	230
		Karkadē tēja		150	0.24	0.07	0.62	4
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					<b>8.34</b>	<b>14.47</b>	<b>20.71</b>	<b>246</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Rauga mīklas pufigās pankūkas	*A01,07	120	6.9	10.8	35.5	267
		Skābais krējums		10	0.3	2	0.3	20
		Melnā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					<b>7.51</b>	<b>12.87</b>	<b>38.8</b>	<b>301</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Zemnieku brokastis	*A07	180	8.2	16.1	21.1	262
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Zaļā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					<b>9.91</b>	<b>16.37</b>	<b>32.4</b>	<b>317</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01,07	130/20	9.1	13.1	30	274
		Melnā tēja		150	0.31	0.07	0.01	2
		Citrons		3	0.02	0.02	0.1	1
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					<b>9.43</b>	<b>13.19</b>	<b>33.1</b>	<b>289</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Auzu pārslu biežputra	*A01;07	200	8.32	11.25	3.43	148
		Blenderētas ogas ar cukuru		20	0.19	0.03	7.08	29
		Kakao ar pienu	*A07	150	2.28	1.81	2.96	37
		Cukurs		3	0	0	2.99	12
<i>Kopā:</i>					<b>10.79</b>	<b>13.09</b>	<b>16.46</b>	<b>227</b>

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