

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte Launags

**1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	Rauga mīklas pufigās pankūkas	A01,A07	130	7.8	14.8	41.1	329
		Ievārijums		10	0.1	0	6.1	25
		Kakao ar pienu	*A07	150	3.1	2.6	9.6	74
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					<b>11.3</b>	<b>18</b>	<b>70.2</b>	<b>488</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	Makaroni, vārīti	*A01	120	4.2	2.2	28.3	150
		Siera mērce	*A01;07	50	2.7	5.7	4.8	81
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
		Ogu morss		150	0.1	0	7.9	32
<i>Kopā:</i>					<b>9.6</b>	<b>8.5</b>	<b>59.4</b>	<b>353</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Vistas gaļa tomātu mērcē		80	9.8	14.3	2.6	178
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0.1	0	7.9	32
<i>Kopā:</i>					<b>15.6</b>	<b>15.3</b>	<b>58.8</b>	<b>435</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01;07	38	3.8	5.2	6.9	90
		Banāns		100	1.2	0.2	21.8	94
<i>Kopā:</i>					<b>12.9</b>	<b>8.8</b>	<b>57.8</b>	<b>362</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Biezpiena un ābolu sacepums	*A01;03;07	100	13.2	6.4	24.3	208
		Skābais krējums	*A07	15	0.4	3	0.4	30
		Tēja		150	0.4	0.1	8.3	36
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					<b>14.3</b>	<b>10.1</b>	<b>46.4</b>	<b>334</b>

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

Šefpavāre  
**O. Puēkova**

16.09.2025. gade  
RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Mūzikas  
17.09.2025.