

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte Launags

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Cūkgaļas plovš		200	13.2	16.5	44.6	380
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	37
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
		Ogu morss		150	0.1	0	7.9	32
		<i>Kopā:</i>				15.9	17.1	70.9
Otrdiena	Launags	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60	8.5	14.5	9.5	203
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.2	0.4	21.1	104
		Burkānu salāti		50	0.5	2.1	2.3	30
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
		Ogu morss		150	0.1	0	7.9	32
<i>Kopā:</i>				14.5	17.5	58.2	452	
Trešdiena	Launags	Karstmaize ar sieru un desu	*A01;03;07	70	9.2	16.1	19	258
		Kakao ar pienu	*A07	150	3.1	2.6	9.6	74
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>				12.6	19.3	42
Ceturtdiena	Launags	Sautējums Mājas gaumē		250	13.3	13	30.5	292
		Marinētu gurķu šķēlītes		30	0.3	0.1	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>				15.9	13.6	56.9
Piektdiena	Launags	Rauga mīklas pufigās pankūkas	*A01,A07	100	5.3	8.9	29	217
		Ievārijums		10	0.1	0	6.1	25
		Tēja		150	0.4	0.1	8.3	36
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>				6.1	9.6	56.8

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

šefpavāze
O. Pučkova
OPJ

SASKAŅOTS

Rīgas 34.v.sk. medmāsa


J. Klaiņa

05.09.2024.

 Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogalēva
