



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte Launags

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Makaroni ar maltu cūkgaju un dārzeņiem	A01	200	17.4	20	42.3	419
		Marinētu gurķu 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
		Kopā:				20.1	20.6	68.6
Otrdiena	Launags	Biezpiena plācenīši	*A01,A03, A07	120	19.6	8.7	17.4	226
		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
		Kopā:				20.7	12.4	39.5
Trešdiena	Launags	Cīsiņi	*A07	60	11.1	3.6	1.1	81
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	136
		Pašgatavota tomātu mērce		35	0.5	2.5	2.8	36
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		50	0.7	1.4	2.4	25
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
		Ogu morss		150	0.1	0	7.9	32
Kopā:				17.7	8.4	61.8	393	
Ceturtdiena	Launags	Omlete	*A03,A07, *A01;07	100	8.9	11.9	2.2	152
		Kliju maize ar sviestu un sieru		38	3.8	5.2	6.9	90
		Tēja		150	0.4	0.1	8.3	36
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:				13.4	17.8	30.8
Piektdiena	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
		Svaigs auglis-banāns		100	1.2	0.2	21.8	94
		Kopā:				13.5	18.9	50.4

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

Oksana Pučkova
šefpavārs

Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaleva

15.01.26.



15.01.26.
Medmāsa
V. J.