

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte Launags

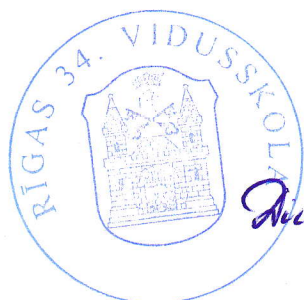
**1.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	"Zemnieku brokastis"	*A03	250	11.4	22.4	29.3	364
		Mareinētu 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
				<b>Kopā:</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>55.7</b>	<b>486</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
				<b>Kopā:</b>	<b>9.6</b>	<b>8.5</b>	<b>59.4</b>	<b>353</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Cepts vistas stilbiņš		60	14.4	16.3	0	204
		Dārzeņu mērce	*A01	40	0.7	4	5.2	60
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.2	0.3	20.7	98
		Rīvētu burkānu salāti		50	0.6	2	3.5	34
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
		Svaigs auglis-banāns		100	1.2	0.2	21.8	94
				<b>Kopā:</b>	<b>22.3</b>	<b>23.3</b>	<b>68.6</b>	<b>573</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas						
		dārzeņu mērcē	*A01;07	80	10.8	18	2.8	216
		Tvaicēti rīsi		100	2.7	0.3	25.6	116
		Vitamīnu salāti		50	0.6	2.1	2.7	32
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
Rāmkalnu sīrupu morss		150	0.1	0	7.9	32		
				<b>Kopā:</b>	<b>16.4</b>	<b>20.9</b>	<b>56.4</b>	<b>479</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
		Kakao ar pienu	*A07	150	3.1	2.6	9.6	74
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>17</b>	<b>12.6</b>	<b>47.7</b>	<b>372</b>

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

šefpavāre O. Pučkova  
*[Signature]*



*[Signature]*  
 12.10.2022.

Ārsta palīgs  
 Lubova Golubkina  
*[Signature]*  
 12.10.2022.