

LAUNAGU ĒDIENKARTE

Datums: 28.04-30.04.2025

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alergēni
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pirmdiena							
P1.1	Auzu pārslu biezputra ar ievār.	200/15	6,3	4,4	23,6	160,7	A1,A7
Sv3.1.1	Graudu maize ar sviestu un sieru	20/5/15	6,2	10,0	8,8	152,7	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			12,5	14,3	32,3	333,4	
Otrdiena							
B2	Biezpiena plācenīši ar krējumu	75/20	14,8	12,6	13,9	227,4	A1,A7,A3
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			14,8	12,6	13,9	247,4	
Trešdiena							
OL6	Vārīta ola ar majonēzi un zālie zirnīši	50/10/30	8,3	11,8	2,8	153,4	A3,A9
Sv4.1	Pilngraudu maize ar sviestu	20/5	2,4	4,8	9,2	92,4	A1,A7
Dz1.1	Tēja ar cukuru	200	0,0	0,0	0,0	20,0	
Kopā:			10,7	16,6	12,1	265,8	