

Ēdienkarte

Skolas direktore/s

LAUNAGS

20.01. – 24.01. 2025. g.

PIRMDIENA 20.01.*(Slīpā rakstā norādīti alergēni)*

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Porc.cen.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kalorijas</u>
Launags								
	*Rauga pankūkas ar krējumu <i>(Kvieši, piens, olas, krējums skābs)</i>	1	170/15	€0,94				
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200	€0,33				
				€1,27	19,64	12,23	48,11	382,98
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 7,8 grami						

OTRDIENA 21.01.

Launags								
	*Biezpiena plācenīši ar ievārījumu <i>(Biezpiens, kvieši, olas)</i>	1	70/10	€1,15				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
				€1,27	16,62	8,17	29,26	257,09
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,28 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 10,0 grami						

TREŠDIENA 22.01.

Launags								
	*Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu, krējums <i>(Krējums skābs)</i>	1	100/15	€1,15				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
				€1,27	10,62	11,30	26,01	248,26
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,4 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

CETURTDIENA 23.01.

Launags								
	*Auzu pārslas biezputra ar sviestu un ievārījumu <i>(Piens, sviests)</i>	1	200/5/20	€1,15				
	*Tēja ar cukuru	1	200	€0,12				
				€1,27	8,66	7,41	25,62	203,85
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 8,0 grami						

PIEKTDIENA 24.01.

Launags								
	*Makaroni ar sieru <i>(Kvieši, siers, sviests)</i>	1	200/20	€0,94				
	*Kakao ar pienu un cukuru <i>(Piens)</i>	1	200	€0,33				
				€1,27	15,90	13,83	54,63	406,77
KOPĀ:	PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami	PIEVIENOTAIS CUKURS 5,0 grami						

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA:

MEDMĀSA:

TEHNOLOGS: