



# Ēdienkarte Launags

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Cūkgaļas plovš	A01	200	13.2	16.5	44.6	380
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0.8	1.6	2.9	30
		Rudzu maize		40	2.2	0.5	17.4	83
		Ogu morss		150	0.1	0	7.9	32
		<i>Kopā:</i>				<b>16.3</b>	<b>18.6</b>	<b>72.8</b>
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	A01	50	0.5	2.1	2.3	30
		Rudzu maize		40	2.2	0.5	17.4	83
		Ogu morss		150	0.1	0	7.9	32
<i>Kopā:</i>				<b>14.5</b>	<b>17.5</b>	<b>58.2</b>	<b>452</b>	
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>				<b>12.6</b>	<b>19.3</b>	<b>42</b>	<b>392</b>	
Ceturtdiena	Launags	Sautējums Mājas gaumē	A01	250	13.3	13	30.5	292
		Marinētu gurķu šķēlītes		30	0.3	0.1	1.1	7
		Rudzu maize		40	2.2	0.5	17.4	83
		Ogu morss		150	0.1	0	7.9	32
		<i>Kopā:</i>				<b>15.9</b>	<b>13.6</b>	<b>56.9</b>
Piektdiena	Launags	Rauga mīklas pufīgās 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>				<b>6.1</b>	<b>9.6</b>	<b>56.8</b>

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

Oksana Pučkova  
šefpavārs

RĪGAS 34. VIDUSSKOLA  
Medmāsa  
Jelena Jankova

Rīgas 34. vidusskolas  
direktore  
Natalja Rogaleva

