



# Rīgas Daugavgrīvas vidusskola

Launags

14.12.2020

18.12.2020

**3.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Launags</b>	Mannā biežputra ar ievārijumu Tēja ar cukuru	*A01;A07	200/15	6.7	4	36.8	210
				200	0.3	0	10	41
<i>Kopā:</i>					<b>7</b>	<b>4</b>	<b>46.8</b>	<b>251</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Launags</b>	4 graudu biežputra ar ievārijumu Tēja ar cukuru	*A07;A01	200/15	5.7	5.8	35.4	217
				200	0.3	0	10	41
<i>Kopā:</i>					<b>6</b>	<b>5.8</b>	<b>45.4</b>	<b>258</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Launags</b>	Kartupeļu pankūkas ar krējumu Tēja ar cukuru, citronu	*A01;A03; A07	120/15	4.4	11.4	24.9	220
				200	0.3	0	11.5	47
<i>Kopā:</i>					<b>4.7</b>	<b>11.4</b>	<b>36.4</b>	<b>267</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Launags</b>	Karstmaize ar siera - olu masu Kakao	*A01;A03;A 07 *A07	50	6.3	13.1	13.4	197
				150	2.8	2.4	8.9	68
				<i>Kopā:</i>				
<b>Piektdiena</b>	<b>Launags</b>	Prosas biežputra ar sviestu, ievārijumu Karkadē tēja ar cukuru	*A07	200/15	5.7	6	40.5	239
				200	0	0	8.1	32
<i>Kopā:</i>					<b>5.7</b>	<b>6</b>	<b>48.6</b>	<b>271</b>