

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte Launags

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainītai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rauga mīklas pufigās pankūkas	A01,A07	130	7.8	14.8	41.1	329
		Ievārījums		10	0.1	0	6.1	25
		Kakao ar pienu	*A07	150	3.1	2.6	9.6	74
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					11.3	18	70.2	488
Otrdiena	Launags	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
Kopā:					9.6	8.5	59.4	353
Trešdiena	Launags	Vistas gaļas kotlete	A01,A03	60	8.5	14.5	9.5	203
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	104
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.5	17.4	83
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0.1	0	7.9	32
Kopā:					14.4	15.5	56.6	427
Ceturtdiena	Launags	Piena zupa ar nūdelēm	*A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01;07	38	3.8	5.2	6.9	90
		Banāns		100	1.2	0.2	21.8	94
Kopā:					12.9	8.8	57.8	362
Piektdiena	Launags	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
		Tēja		150	0.4	0.1	8.3	36
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					14.3	10.1	46.4	334

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PĪEEJAMĪBU TIRGŪ.Rīgas 34. vidusskolas
direktore
Natalja Rogaleva**Oksana Pučkova**
šefpavārs18.09.2026
Medmāsa
V. Pučkova