SIA Latgales Optima

Ēdienkarte

Launags

27.11.-01.12.2023

Apstiprinu:

	Pirmdiena	Svars	Cena EUR	Kcal.	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Alergēni
1	Omlete ar sieru	1/110	0,97	199,52	13,56	15,24	2,03	1,7,3
2	Tēja	1/180	0,05	18,01	-	-	4,49	
3	Maize	1/20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			1,08	**264,67**	**15,16**	**15,42**	**16,30**	
	Otrdiena							
1	Rauga pankūkas ar āboliem un krējumu	150/20	0,58	394,2	10,15	13,91	57,11	1,3,7
2	Auglis (apelsīns)	70	0,23	26,46	0,63	0,14	5,67	
3	Sulas dzēriens	1/180	0,27	57,58	0,22	-	14,43	
			1,08	**479,23**	**11**	**14,05**	**91,26**	
	Trešdiena							
1	Mannas biezputra ar sviestu	200/10	0,59	282,1	7,19	11,17	38,2	1,7
2	Kakao	1/150	0,19	62,04	2,54	2,42	7,51	7
3	Sviestmaize ar sieru	25/15	0,30	118,01	5,81	5,07	12,29	1,3,7
			1,08	**462,15**	**15,54**	**18,66**	**58,00**	
	Ceturtdiena							
1	Slinkās pankūkas ar krējumu	150/20	1,03	432,9	17,03	23,19	39,04	1,3,7
2	Tēja	1/180	0,05	18,01	-	-	4,49	
			1,08	**450,91**	**17,03**	**23,19**	**43,53**	
	Piektdiena							
1	Vārīti cīsii	50	0,62	166,2	5,05	15,8	0,95	
2	Kartupeļu biezenis	100	0,24	78,34	2, 7	1,7	13,59	7
3	Augļu kompots	180	0,16	33,41	0,23	0,18	7,71	
4	Maize	20	0,06	47,14	1,6	0,18	9,78	1
			1,08	**325,09**	**9,58**	**17,86**	**32,03**	

Apstiprinu: D.Mazaļevska

Tehnologs: S.Krasovska

Saskaņots: skolas medmāsa

Alergēni:

A01 Graudaugi, kas satur lipekli(glutenu)

A03 olas un to produkti

A04 Zivis un to produkti

A05 zemesrieksti un to produkti

A07 piens un tā produkti

A08 Rieksti un to produkti