

Launagu ēdienkarte nr.2

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Kukurūzas pārslas /A01,A05,A06,A07,A08/	30	2.37	0.00	25.50	116
	Piens /A07/	150	3.75	3.75	7.05	78
	Graudu maize ar sieru /A01,A07,A011/	20/5/15	5.44	9.45	9.24	146
	kopā:		11.56	13.20	41.79	340
Otrdiena	Apcepti kartupeļi	150	3.15	8.49	25.21	193
	Krējums /A07/	20	0.56	4.00	0.64	24
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
	kopā:		9.22	23.14	31.97	388
Trešdiena	Piena zupa ar rīsiem /A07/	200	4.40	3.74	25.20	152.00
	Rudzu saldskābmaize ar sviestu, sieru un gurķi /A01,A07/	25/5/10/10	4.00	7.52	11.47	129.56
	kopā:		8.40	11.26	36.67	281.56
Ceturtdiena	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu /A01,A07/	200/15	7.40	4.80	46.90	261.70
	Apcepta gaudu maize /A01/	20	2.90	3.50	13.80	100.80
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
	kopā:		10.31	8.30	66.71	386.50
Piekdiena	Biezpiena sacepums /A01,A03, A07/	100	15.81	7.06	17.32	229
	Ievārījums	30	0.27	0.06	19.50	80
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
	kopā:		16.09	7.12	42.83	333