

Launagu ēdienkarte nr.2

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Jogurts /A07/	200	6,80	4,00	26,00	170,00
	Maizīte ar siera salātiem un tomātu /A01,A07/	80	8,43	13,44	11,67	204,51
		kopā:	15,23	17,44	37,67	374,51
Otrdiena	Apcepti kartupeļi	150	3,15	8,49	25,21	193,00
	Krējums /A07/	20	0,56	4,00	0,64	41,00
	Cīsiņš /A07/	42	4,70	7,06	1,64	89,04
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		kopā:	8,42	19,55	33,50	347,04
Trešdiena	Hamburgeru maizīte ar kotleti /A01,A07/	140/80	13,60	18,20	41,60	359,70
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		kopā:	13,61	18,20	47,61	383,70
Ceturtdiena	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu /A01,A07/	200/15	7,40	4,80	46,90	261,70
	Maizīte ar cepeti un gurķi /A01,A07/	60	10,60	7,20	9,20	163,40
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		kopā:	18,01	12,00	62,11	449,10
Piekdiena	Biezpiens ar kanēli /A07/	100	14,10	4,40	12,00	143,80
	Maizīte ar desu un zaļumiem /A01,A07/	60	4,80	8,60	19,90	180,10
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		kopā:	18,91	13,00	37,91	347,90