

Launagu ēdienkarte nr.3

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Baltmaize apcepta olā (2gab.)	40	2.36	5.29	12.10	107
	/A01,A03,A07/					
	Auglis (banāns)	100	1.50	0.20	18.00	98
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
kopā:			3.87	5.49	36.10	229
Otrdiena	Rauga pankūkas /A01,A03,A07/	100	5.11	7.47	24.38	181
	Ievārījums	20	0.27	0.06	19.50	80
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
	kopā:			9.22	23.14	31.97
Trešdiena	Cīsiņi (Tīģerīši)	90	10.35	15.12	2.79	189
	vai cīsiņi (Zaļā dakšiņa) /A07/	vai 80	9.60	12.64	1.36	158
	Svaigi dārzeņi	30	0.24	0.06	0.66	5
	Maizīte ar sviestu	25/5	1.99	5.10	9.24	92
	/A01,A07,A011/					
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
kopā:			12.59 vai 11.84	20.28 vai 17.80	18.70 vai 17.27	310 vai 279
Ceturtdiena	Dārzeņu rasols	150	4.87	7.82	14.53	167
	/A03,A07/					
	Graudu maize ar sviestu	25/5	2.18	5.14	9.76	96
	/A01,A07,A011/					
Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24	
kopā:			7.06	12.96	30.30	287
Piekdiena	Saldā biezpiena masa ar kanēli	100	14.60	4.43	19.44	186
	/A07/					
	Kliju maize ar sviestu	20/5	2.45	4.64	9.50	90
	/A01,A07,A011/					
Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24	
kopā:			17.06	9.07	34.95	300