

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 |