

Launagu ēdienkarte nr.3

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
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 /A01,A07,A011/	25/5	1.99	5.10	9.24	92
	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	Saldā biezpiena masa ar kanēli /A07/	100	14.60	4.43	19.44	186
	Kliju maize ar sviestu /A01,A07,A011/	20/5	2.45	4.64	9.50	90
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
	kopā:			17.06	9.07	34.95