

Launagu ēdienkarte nr.1

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Cīsiņi ar svaigiem dārzeņiem un mērcīti	60/50/30	6,00	6,26	3,56	94,58
	Maizīte ar sviestu /A01,A07,A11/	20/5	2,40	6,12	8,78	102,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	3,76	15,00
		kopā:	8,41	12,38	16,10	211,58
Otrdiena	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu /A01, A07/	200/10	8,23	5,32	34,84	231,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	3,76	15,00
		kopā:	8,24	5,32	38,60	246,00
Trešdiena	Rauga pankūkas ar ievārījumu /A01,A03, A07/	120/20	9,04	8,58	53,29	332,00
	Kakao /A07/	200	2,91	2,88	14,40	97,00
		kopā:	11,95	11,46	67,69	429,00
Ceturtdiena	Piena zupa ar makaroniem /A01,A07/	250	7,19	6,69	24,86	189,00
	Maizīte ar sieru /A01,A07, A11/	15/3/20	6,90	7,81	6,35	126,00
		kopā:	14,09	14,50	31,21	315,00
Piektiena	Saldā biezpiena masa ar kanēli /A07/	100	17,07	4,38	10,28	149,00
	Maizīte ar desu /A01,A07, A11/	20/3/20	3,87	6,02	13,84	130,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	3,76	15,00
		kopā:	20,95	10,40	27,88	294,00