

Launagu ēdienkarte nr.3

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu /A01, A07/	200/15	8,27	5,33	38,09	244,00
	Tēja cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		kopā:	8,28	5,33	44,10	268,00
Otrdiena	Piena zupa ar rīsiem /A01,A07/	250	5,60	6,60	20,60	165,00
	Picmaizīte /A01,A07,A09,A10/	70	8,00	9,00	12,40	173,10
		kopā:	13,60	15,60	33,00	338,10
Trešdiena	Pankūkas ar ievārījumu /A01,A03, A07/	120/20	9,04	8,58	53,29	332,00
	Tēja cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		kopā:	9,05	8,58	59,30	356,00
Ceturtdiena	Makaroni ar sieru un tomātu mērci /A01,A07/	150/20/30	12,50	8,00	43,50	309,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		kopā:	12,51	8,00	49,51	333,00
Piekdiena	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