

**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
	Kakao ar pienu un cukuru /A07/	200	2,91	2,87	14,40	97,00
		<b>kopā:</b>	<b>11,31</b>	<b>15,25</b>	<b>26,74</b>	<b>293,58</b>
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
	Banāns	100	1,20	0,20	20,00	88,00
		<b>kopā:</b>	<b>9,44</b>	<b>5,52</b>	<b>58,60</b>	<b>334,00</b>
Trešdiena	Rauga pankūkas ar ievārījumu /A01,A03, A07/	120/20	9,04	8,58	53,29	332,00
	Piens /A07/	200	5,00	5,00	9,40	104,00
		<b>kopā:</b>	<b>14,04</b>	<b>13,58</b>	<b>62,69</b>	<b>436,00</b>
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
		<b>kopā:</b>	<b>14,09</b>	<b>14,50</b>	<b>31,21</b>	<b>315,00</b>
Piektdiena	Biezpiena-ābolu sacepums /A01,A03,A07/	90	12,20	5,90	24,00	218,90
	Ievārījums	20	0,06	0,02	12,36	50,00
	Kakao ar pienu un cukuru /A07/	200	2,91	2,87	14,40	97,00
		<b>kopā:</b>	<b>15,17</b>	<b>8,79</b>	<b>50,76</b>	<b>365,90</b>

**Launagu ēdienkarte Nr.2**

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	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
		<b>kopā:</b>	<b>20,95</b>	<b>10,40</b>	<b>27,88</b>	<b>294,00</b>
Otrdiena	Piena zupa ar makaroniņiem /A01,A07/	200	5,20	5,30	19,70	150,00
	Maizīte ar desu /A01,A07/	40	2,70	4,20	11,70	97,00
		<b>kopā:</b>	<b>7,90</b>	<b>9,50</b>	<b>31,40</b>	<b>247,00</b>
Trešdiena	Apcepti kartupeļi ar cīsiņiem /A01, A07/ un krējumu /A07/	150/46/20	9,50	20,90	26,50	335,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	3,00	12,00
		<b>kopā:</b>	<b>9,51</b>	<b>20,90</b>	<b>29,50</b>	<b>347,00</b>
Ceturtdiena	Mannā biezputra ar ievārījumu /A01,A07/	200/15	6,77	2,97	48,29	251,90
	Maizīte ar sviestu /A01,A07,A11/	20/3	2,46	4,54	8,98	88,89
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	3,00	12,00
		<b>kopā:</b>	<b>9,24</b>	<b>7,51</b>	<b>60,27</b>	<b>352,79</b>
Piektdiena	Jogurts /A07/	150	4,80	2,25	18,00	111,00
	Kukurūzas pārslas /A01,A05,A06,A07,A08/	25	1,98	0,30	21,25	97,00
	Graudu maizīte ar sieru /A01,A07,A11/	20/5/15	5,91	7,24	9,22	128,00
		<b>kopā:</b>	<b>12,69</b>	<b>9,79</b>	<b>48,47</b>	<b>336,00</b>

**Launagu ēdienkarte nr.3**

			Uzturvērtības porcijā			
Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Auzu pārslu biezputra 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
		<b>kopā:</b>	<b>8,28</b>	<b>5,33</b>	<b>44,10</b>	<b>268,00</b>
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
		<b>kopā:</b>	<b>13,60</b>	<b>15,60</b>	<b>33,00</b>	<b>338,10</b>
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
		<b>kopā:</b>	<b>9,05</b>	<b>8,58</b>	<b>59,30</b>	<b>356,00</b>
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
		<b>kopā:</b>	<b>12,51</b>	<b>8,00</b>	<b>49,51</b>	<b>333,00</b>
Piektdiena	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
		<b>kopā:</b>	<b>20,95</b>	<b>10,40</b>	<b>27,88</b>	<b>294,00</b>