

## Launagu ēdienkarte nr.1

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Kukurūzas pārslas	30	2.37	0.00	25.50	116
	/A01,A05,A06,A07,A08/					
	Piens /A07/	150	3.75	3.75	7.05	78
	Maizīte ar sviestu	20/5	1.99	5.10	9.24	92
	/A01,A07,A011/					
kopā:			8.10	9.21	41.79	286
Otrdiena	Piena zupa ar nūdelēm	200	7.45	3.77	37.99	218
	Graudu maize ar sviestu	25	1.99	5.10	9.24	92
	kopā:			9.44	8.87	47.23
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	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:			5.38	7.53	49.89
Piekdiena	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu /A03,A07/	50/40/20	8.35	9.66	4.43	151
	Maizīte ar sviestu	25/5	2.48	5.35	11.54	106
	/A01,A07,A011/					
	Tēja	200	0.01	0.00	6.01	24
kopā:			10.83	15.01	21.98	281