

**Launagu ēdienkarte nr.3**

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Ceptas maizītes ar āboliem un kanēli /A01,A03,A07,A11/	80	4,63	6,12	26,71	186,00
	Auglis (banāns)	100	1,50	0,20	18,00	98,00
	Tēja	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>6,14</b>	<b>6,32</b>	<b>50,72</b>	<b>308,00</b>
Otrdiena	Rauga pankūkas /A01,A03,A07/	120	8,75	8,81	47,82	311,00
	Ievārījums	20	0,06	0,02	12,36	50,00
	Tēja	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>8,82</b>	<b>8,83</b>	<b>66,19</b>	<b>385,00</b>
Trešdiena	Cīsiņi (Zaļā dakšiņa) /A07/	80	8,96	13,44	3,12	170,00
	Svaigi dārzeņi	30	0,24	0,06	0,66	5,00
	Maizīte ar sviestu /A01,A07,A011/	25/5	2,20	5,52	11,54	107,00
	Tēja	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>11,41</b>	<b>19,02</b>	<b>21,33</b>	<b>306,00</b>
Ceturtdiena	Dārzeņu rasols ar desu /A03,A07/	150	7,64	20,06	14,82	279,00
	Graudu maize ar sviestu /A01,A07,A011/	25/3	1,75	3,60	9,22	78,00
	Tēja	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>9,40</b>	<b>23,66</b>	<b>30,05</b>	<b>381,00</b>
Piektdiena	Saldā biezpiena masa ar kanēli /A07/	100	14,60	4,43	11,99	144,00
	Kliju maize ar sviestu un sieru /A01,A07,A011/	25/2/20	6,86	8,27	10,57	150,00
	Tēja	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>21,47</b>	<b>12,70</b>	<b>28,57</b>	<b>318,00</b>