

**Launagu ēdienkarte nr.3**

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Mannā biežputra /A01,A07/	200	6,20	7,66	37,25	247,00
	Ievārījums	15	0,13	0,03	9,75	40,00
	Olā apcepta baltmaize /A01,A03,A07/	40	2,36	5,29	12,10	107,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>8,70</b>	<b>12,98</b>	<b>65,11</b>	<b>418,00</b>
Otrdiena	Piena zupa ar nūdelēm /A01,A07/	250	7,19	6,69	24,86	189,00
	Apcepta maizīte ar āboliem un kanēli /01,A03,A07,A11/	45	2,64	2,34	18,37	107,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>9,84</b>	<b>9,03</b>	<b>49,24</b>	<b>320,00</b>
Trešdiena	Makaroni ar sieru un tomātu mērci /A01,A07/	150/30/30	14,06	14,62	45,68	375,00
	Maizīte ar gurķi /A01,A07,A11/	20/5/20	1,94	4,80	8,84	90,00
	Tēja cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>16,01</b>	<b>19,42</b>	<b>60,53</b>	<b>489,00</b>
Ceturtdiena	Dārzeņu rasols /A03,A07/	200	10,20	26,70	19,80	372,60
	Maizīte ar sviestu /A01,A07,A11/	20/5	1,76	5,25	9,24	93,00
	Kakao ar pienu un cukuru /A07/	200	2,91	2,87	14,40	97,00
		<b>kopā:</b>	<b>14,87</b>	<b>34,82</b>	<b>43,44</b>	<b>562,60</b>
Piekdiena	Biezpiena sacepums /A01,A03,A07/	100	15,74	7,06	17,70	224,00
	Krējums /A07/	20	0,56	4,00	0,64	41,00
	Ievārījums	20	0,06	0,02	12,36	50,00
	Maizīte ar desu /A01,A07/	25/5/20	4,30	8,08	12,63	143,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>20,67</b>	<b>19,16</b>	<b>49,34</b>	<b>482,00</b>