

## Launagu ēdienkarte nr.1

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Jogurts /A07/	200	6,80	4,00	26,00	170,00
	Kukurūzas pārslas /A01,A05,A06,A07,A08/	30	2,37	0,00	25,50	116,00
	Maizīte ar desu /A01,A07/	60	4,80	8,60	19,90	180,10
		<b>kopā:</b>	<b>13,97</b>	<b>12,60</b>	<b>71,40</b>	<b>466,10</b>
Otrdiena	Makaronu sacepums ar sieru /A01,A03,A07/	200	14,13	8,53	56,34	365,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>14,14</b>	<b>8,53</b>	<b>62,35</b>	<b>389,00</b>
Trešdiena	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu /A01, A07/	200/15	8,27	5,33	38,09	244,00
	Maizīte ar kausēto sieru un gurķi /A01,A07, A11/	50	5,97	7,26	9,40	129,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>14,25</b>	<b>12,59</b>	<b>53,50</b>	<b>397,00</b>
Ceturtdiena	Rauga pankūkas ar ievārījumu /A01,A07, A11/	120/20	8,81	8,83	60,18	361,00
	Tēja ar cukuru	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>
Piektdiena	Saldā biezpiena masa ar kanēli /A07/	100	14,60	4,43	11,99	144,00
	Ābolu maizīte /A01,A07/	60	3,53	3,12	24,57	143,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>18,14</b>	<b>7,55</b>	<b>42,57</b>	<b>311,00</b>

## Launagu ēdienkarte Nr.2

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Jogurts /A07/	200	6,80	4,00	26,00	170,00
	Kukurūzas pārslas /A01,A05,A06,A07,A08/	30	2,37	0,00	25,50	116,00
	Maizīte ar desu /A01,A07/	60	4,80	8,60	19,90	180,10
		<b>kopā:</b>	<b>13,97</b>	<b>12,60</b>	<b>71,40</b>	<b>466,10</b>
Otrdiena	Graudētu auzu pārslu deserts ar ogu mērci /A07/	50/150/	1,71	3,87	35,50	185,00
	Sviestmaizīte ar svaigu gurķi /A01,A07,A11/	20/3/20	2,59	6,22	9,36	106,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>4,31</b>	<b>10,09</b>	<b>50,87</b>	<b>315,00</b>
Trešdiena	Ābolu pankūkas ar ievārījumu /A01,A03,A07/	120/20	9,93	23,18	54,37	472,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>9,94</b>	<b>23,18</b>	<b>60,38</b>	<b>496,00</b>
Ceturtdiena	Acepti kartupeļi ar cīsiņiem /A01, A07/ un krējumu /A07/	150/46/20	8,41	19,55	27,49	323,04
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>8,42</b>	<b>19,55</b>	<b>33,50</b>	<b>347,04</b>
Piektdiena	Saldā biezpiena masa ar kanēli /A07/	100	14,60	4,43	11,99	144,00
	Karstmaizīte ar sieru /A01,A07/	60	8,80	14,30	11,60	214,30
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>23,41</b>	<b>18,73</b>	<b>29,60</b>	<b>382,30</b>

### Launagu ēdienkarte nr.3

Diena	Ēdiena nosaukums	Daudzums, gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbaltum- vielas, gr.	Tauki, gr.	Ogļhidrāti, gr.	Enerģētiskā vērtība, kcal
Pirmdiena	Kukurūzas pārslas /A01,A05,A06,A07,A08/ ar jogurtu /A07/	25/150	6,78	2,55	39,25	208,00
	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>8,73</b>	<b>7,35</b>	<b>54,10</b>	<b>322,00</b>
Otrdiena	Piena zupa ar nūdelēm /A01,A07/	250	7,19	6,69	24,86	189,00
	Picmaizīte /A01,A07,A09,A10/	70	8,00	9,00	12,40	173,10
		<b>kopā:</b>	<b>15,19</b>	<b>15,69</b>	<b>37,26</b>	<b>362,10</b>
Trešdiena	Makaroni ar sieru un tomātu mērci /A01,A07/	150/30/30	14,06	14,62	45,68	375,00
	Tēja cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>14,07</b>	<b>14,62</b>	<b>51,69</b>	<b>399,00</b>
Ceturtdiena	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu /A01, A07/	200/15	8,27	5,33	38,09	244,00
	Maizīte ar sviestu /A01,A07,A11/	20/5	1,76	5,25	9,24	93,00
	Tēja ar cukuru	200	0,01	0,00	6,01	24,00
		<b>kopā:</b>	<b>10,04</b>	<b>10,58</b>	<b>53,34</b>	<b>361,00</b>
Piekdiena	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>