

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Kukurūzas putraimu biezputra	*A07	180	4,6	3	24,3	148
		Ievārījums		10	0,1	0	3	13
		Kviešu maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Zāļu tēja bez cukura		150	0	0	0	0
					<b>6</b>	<b>6,7</b>	<b>35,4</b>	<b>231</b>
	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	150	4,8	5,5	14,6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	160	15,7	19,8	31,7	368
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	1,6	2,9	30
		Karkadē dzēriens ar augļu-ogu sīrupu		150	0	0	6,5	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
						<b>22,7</b>	<b>27,1</b>	<b>64</b>
	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	5	2,9	19,1	124
		Cepumi	*A01,07	20	1,4	3,6	7,5	69
		Sezonas auglis(banāns)		80	1	0,2	17,4	70
						<b>7,4</b>	<b>6,7</b>	<b>44</b>
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>36,1</b>	<b>40,5</b>	<b>143,4</b>	<b>1097</b>
Otrdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,07,12	180/10	5,5	3,8	29,2	174
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/4	1,3	3,7	8,1	70
		Kakao ar pienu un cukuru	*A07	150/3	2,6	2,2	7,1	59
						<b>9,4</b>	<b>9,7</b>	<b>44,4</b>
	Pusdienas	Cūkgaļas frikadeļu zupa	*A03,09	130/20	5,3	7	9,5	125
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	*A01,07	30/40	8,2	13,5	2,9	166
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	87
		Biešu-ābolu salāti		60	0,5	1	9	47
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	9	5,4	41
	Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52	
					<b>17,9</b>	<b>30,7</b>	<b>53,5</b>	<b>518</b>
	Launags	Biezpiena deserts	*A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
						<b>6,3</b>	<b>5,5</b>	<b>15,1</b>
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>33,6</b>	<b>45,9</b>	<b>113</b>	<b>957</b>
Trešdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01,07	180/10	4,9	2,4	28,7	155
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07,11	15/4	1,2	3,6	7,3	67
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
						<b>6,1</b>	<b>6</b>	<b>39</b>
	Pusdienas	Harčo zupa		150	3,8	3,9	18,6	125
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60	8,5	12,8	9,5	187
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		80	4	1,1	19,9	106
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	50	0,7	2,5	2,5	35
		Rāmkalnu sīrupa dzēriens		150	0	0	12,8	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
						<b>19,5</b>	<b>23,4</b>	<b>75</b>
	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Zaļie zirnīši ar krējumu	*A07	15/8	0,9	1,7	1,3	27
		Saldskābmaize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
Zāļu tēja ar cukuru			150/3	0	0	3	12	
Sezonas auglis			80	0,5	0,2	9,4	39	
				<b>9,9</b>	<b>11,6</b>	<b>23,8</b>	<b>251</b>	
				<b>Kopā dienā :</b>	<b>35,5</b>	<b>41</b>	<b>137,8</b>	<b>1084,8</b>
Ceturtdiena	Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A03,07	150/5	4,4	8,7	19,1	167
		Saldskābā maize ar sviestu	*A01,07	20/4	1,2	3,5	9,1	75
		Kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	*A01,07	150/3	2,5	1,9	8,1	60
						<b>8,1</b>	<b>14,1</b>	<b>36,3</b>



## Ēdienkarte Launags

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Piena zupa ar rīsiem	*A07	150	5	2,9	19,1	124
		Cepumi	*A01,07	20	1,4	3,6	7,5	69
					<b>6,4</b>	<b>6,5</b>	<b>26,6</b>	<b>193</b>
Otrdiena	Launags	Makaroni ar sieru	*A01,A07	120/20	9,7	8,4	27,7	225
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					<b>9,7</b>	<b>8,4</b>	<b>30,7</b>	<b>237</b>
Trešdiena	Launags	Omlete	*A03,07	80	7,1	9,5	1,8	121
		Zaļie zirnīši ar krējumu	*A07	15/8	0,9	1,7	1,3	27
		Saldskābmaize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
					<b>9,4</b>	<b>11,4</b>	<b>14,4</b>	<b>212</b>
Ceturtdiena	Launags	Dārzeņu stieniņi (tomāti, paprika, burkāni)		80	0,9	0,1	3,4	21
		Sviestmaize ar sieru	*A01,07	15/20	2,7	4	8,9	81
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3	12
		Sezonas auglis (ābols)		80	0,3	0,6	10,7	43
					<b>3,9</b>	<b>4,7</b>	<b>26</b>	<b>157</b>
Piektdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01,03,07	90	5,1	5,8	39,1	231
		Piens	*A07	150	4,2	3,7	7	79
					<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>46,1</b>	<b>310</b>

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**