

ĒDIENKARTE

23.04.2018-27.04.2018

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Mannas biezputra ar zemeņu biezeni 200/20 Graudu maize ar sviestu un olu 15/5/20 Meža ogu tēja 150 Apelsīns 80 A01,A07,A03				Pankūkas ar šokolādes mērci 2gb./40 Karstā ābolu tēja 200 Bumbieris 80 A03,A01,A07				Trīsgraudu biezputra ar sviestu 200/3 Maize ar sviestu un sieru 15/3/20g Augļu tēja 150 Ābols 60g A01,A07				Biezpiena plācenīši ar sk.krējumu 2gb./30 Kakao ar pienu 200 A07,A01				Auzu pārslu biezputra ar sviestu un aveņu biezeni 200/3/20 Graudu maize ar kausēto sieru 15/15 Tēja ar citronu 150 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	11.94	15.63	60.78	433.32	11.97	10.37	61.84	394.19	14.63	16.13	44.57	386.4	20.05	16.67	29.77	353.93	13.4	12.8	38.94	327.22
Pirmais ēdiens	Vistas zupa ar dārzeņiem 200 Rudzu maize 30 A01				Lašu zupa 200 Saldskābā maize 30 A01				Jauno kāpostu zupa 200 Rudzu maize 30 A01				Biešu zupa 150 Saldskābā maize 30 A01				Frikadeļu zupa 200 Rudzu maize 30 A01			
Otrais ēdiens	Vārīti makaroni ar sviestu 120/3 Ļuļa kebab 60 Ķīniešu kāpostu salāti ar dārzeņiem /saldā paprika, gurķi, zaļie zirņi/ 60 Ogu dzēriens 180 A01,A03				Apcepti kartupeļi ar sviestu 120/3 Gulašs 80 Kāpostu salāti ar burkāniem 60g Žāvēto augļu dzēriens 180 A01,A07				Vārīti rīsi ar sviestu 120/3 Vistas čahohbili 80 Bukānu salāti Korejas gaumē 60 Meža ogu dzēriens 180 A07,A01				Vārīti griķi ar sviestu 120/3g Teftelji krējuma mērcē 80 Balto redīsu salāti ar burkāniem 60 Ābolu sulas dzēriens 180 A01,A07				Kartupeļu biezenis ar sviestu 130/3 Zivju kotlete 60 Skābo kāpostu salāti 60 Bumbieru-ābolu dzēriens 180 A07,A01,A04,A03			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	24	31.19	89.44	743.05	21.29	34.1	101.33	827.67	25.2	25.07	105.55	759.71	32.77	34.66	105.51	858.77	21.08	28.82	89.23	692.81
Launags	Kartupeļu biezenis ar sviestu 130/3 Sv.gurķi 40 Kefīrs 200 A07				Vārīti griķi ar sviestu 130/3 Piens 200 Sviestmaize ar sieru 15/5/10 Ābols 50 A07,A01				Rauga pankūkas ar ievārijumu un sk.krējumu 2gb./20/20 Augļu tēja 150 A01,A07,A07				Jogurta krēms ar zemeņu ķīseli 50g/150 Maize " Veselība" 15 Banāns 80 A01,A07				Ābolu "Šarlote" 120 Piens 200 A01,A07,A03			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	8.88	8.15	27.69	225.73	13.9	9.81	35.32	254.23	5.55	10.45	43.46	290.67	5.05	5.61	43.54	248.39	9.51	8.18	37.36	263.73
Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība																				
	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal
	44.82	54.97	177.91	1402.1	47.16	54.28	198.49	1476.09	45.38	51.65	193.58	1436.78	57.87	56.94	178.82	1461.09	43.99	49.8	165.53	1283.76

*Visi daudzumi norādīti gramos