

## ĒDIENKARTE

**19.02.2018-23.02.2018**

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Biezās ābolu pankūkas ar zemeņu biezeni 2.gb/20 Tēja ar cukuru 200 Mandarīns 80 A01,A03,A07				Prosas biezputra ar sviestu 200/3 Karstmaizīte ar sieru 30 Kakao ar pienu 200 Banāns 80 A07,A01				Omlete 100 Zaļie zirnīši 30 Maize ar sviestu un sieru 15/3/20 Kafija ar pienu 200 A03,A07,A01				Kukurūzas biezputra ar ķirbi un sviestu 200/3 Maize ar sviestu un vistas ruletīti 15/3/20 Augļu tēja 200 A07,A01				Rīsu biezputra ar sviestu 200/3 Augļu asorti 80 Graudu maize ar sviestu 15/3 Tēja ar cukuru 200 A07,A01			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	18	14	51	414	17.44	17	73	523	15	16	45	386	12	16	49	393	9	8	49	308
<b>Pirmais ēdiens</b>	Borščs zupa 200 Rudzu maize 30 A01				<b>MASĻENICA PANKŪKAS</b>				Svaigu kāpostu zupa 200 Rudzu maize 30 A01				Vistas zupa 200 Saldskābā maize 30 A01				Frikadeļu zupa 200 Rudzu maize 30 A01			
Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
	20	28	94	747	19	18	83	559	19	37	98	645	23	26	110	780	23	30	95	743
<b>Launags</b>	Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/3 Maizīte ar medu 15/15 Augļu tēja 200 A01				Dārzeņu plācenīši ar sk.krējumu 1.gb/10 Kefirs 150 A07,A03,A01				Biezās ogu pankūkas ar ievārījumu 2.gb/20 Kumelīsu tēja 200 A01,A07,A03				Biezpienu-burkānu sacepums ar zemeņu mērci 100/20 Tēja ar cukuru 206 Ābols 50 A07,A03				Siera būlcīņa 1.gb Jogurts 125 A03,A07,A01			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	9	9	50	322	11	19	34	365	12	21	54	477	12	5	36	252	14	13	23	267
<b>Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība</b>																				
	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>
	48	51	195	1484	48	54	189	1447	48	78	174	1451	47	47	194	1424	46	51	167	1317

\*Visi daudzumi norādīti gramos

Apstiprinu: Tehnologs Inga Kalniņa

\_\_\_\_\_

Paraksts

Saskaņots:

\_\_\_\_\_

vārds, uzvārds, amats

\_\_\_\_\_

Paraksts