

## ĒDIENKARTE

**22.11.2017-25.11.2017**

	<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>							
<b>Brokastis</b>	Mannā biežputra ar ievārījumu 200/10 Sviestmaize 15/5 Tēja 200 A07,A03				Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu 200/2 Sviestmaize 15/5 Tēja 150 A07,A01				Prosas biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar olu 15/3/20 Kumelīšu tēja 150 A07,A01				Kukurūzas biežputra ar sviestu 200/5 Sviestmaize ar sieru 15/15 Piparmētru tēja 150 A07,A01							
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	9	11	48	329	12	10	62	394	13	10	42	315	13	13	39	327				
<b>Pirmais ēdiens</b>	Kāpostu zupa ar krējumu 200 /10 Rudzu maize 30 A01				Frikadeļu zupa 200 Saldskābā maize 30 A01				Lašu zupa 200 Rudzu maize 30 A01				Pupiņu zupa 200 maize 30 A01				Rudzu			
<b>Otrais ēdiens</b>	Vārīti kartupeļi ar sautēta vistas gaļa sīpolu mērcē 100/80 Mar. gurķis 30 Dzērveņu dzēriens 150 A01,A07				Plovs ar gaļu un dārzeņiem 180 Burkānu salāti ar āboliem 50 Ābolu- rabarberu dzēriens 150 A07,A01				Vārīti griķi ar kurzemes strogonovu 100/80 30 Mar.bietes Meža ogu dzēriens 150 A07,A01,A10				Dārzeņu sautējums ar gaļu 180 Svaigs gurķis 30 Bumbieru- ābolu dzēriens 150							
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	27	34	71	687	22	33	79	705	23	23	109	736	21	26	89	675				
<b>Launags</b>	Biezpiena sacepums 120 Tēja 150 Auglis 50 07,A01				Kellogs ar pienu 40/150 Auglis 80 Cepums 15 A07,A01				Ogu pīrāgs 120 Tēja 150 A01,A07				Ogu uzpūtenis ar pienu 60/150 Auglis 60 Cepums 15 A01,A07							
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	11	8	7,11407,4	433	14	10	44	322	12	13	14	278	5	4	53	264				
<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>	
47	53	196	1423	45	53	167	1337	48	47	165	1328	39	46	183	1305					