

ĒDIENKARTE

18.06.2018 - 22.06.2018

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar rozīnēm un sviestu 150 Maize ar sviestu 15/5 Augļu tēja 200 A01,A07				Kukurūzas biezputra ar sviestu 150 Maize ar ievārījumu 15/15 Kumelīšu tēja 200 A01,A07				Prosas biezputra ar sviestu 150/3 Maize ar sviestu un sieru 15/5/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				Mannā biezputra ar ievārījumu 0.150/10 Maize ar sviestu 15/5 Kumelīšu tēja 200 A01,A07				Trīsgraudu biezputra ar sviestu 150/3 Maize ar sviestu un vārītu olu 15/5/20 Augļu tēja 200 A01,A07,A03			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	6.8	9.3	37.37	260.72	7.12	5.86	42.61	252.84	12.18	14.48	33.17	314.16	7.2	9.99	31.66	246.52	10.33	12.62	32.51	286.04
Pirmais ēdiens	Vistas zupa ar nūdelēm 150 Saldskābā maize 20 A01				Siera zupa ar dārzeņiem 150 Saldskābā maize 20 A01				kābeņu zupa 150 Saldskābā maize 20 A01				Biešu zupa ar sk.krējumu 150/10 Rudzu maize 20 A01				Lašu zupa 150 Rudzu maize 20 A01			
Otrais ēdiens	Vārīti griķi ar Liellopu gaļu /malta/ krējuma mērcē 100/60 Svaigi gurķi 40 Ābolu-upeņu kompots 150 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar Mājas kotletes krējuma mērcē 100/50/15 Biešu salāti salāti 40 Augļu kompots 150 A01,A07				Vārīti makaroni ar gaļu un dārzeņiem 80/45/15 salāti 40 Burkānu Ābolu-ķiršu sulas dzēriens 150 A01				Vārīti rīsi ar Vistas filejas karbonāde, saldskāba mērcē 100/40/15 Ķīniešu kāpostu salāti ar dārzeņiem 40 Meža ogu dzēriens 150 A07				Pupiņu sautējums ar gaļu mājas gaumē 150 Sv.tomāts 40 Ogu dzēriens 150			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	24.07	21.23	51.49	496.55	21.22	28.66	57.38	569.88	17.97	22.9	63.73	549.1	22.32	24.22	66.35	582	12.57	16.13	64.43	461.87
Launags	Kellogs ar pienu 30/100 20 Cepumi Auglis 60 A01,A07				Biezpiena masa ar ķīseli 50/100 Sviestmaize 15/5 40 Auglis A01,A07				Siera bulciņa 60 ECO jogurts 125 A01,A07				Uzpūtenis ar pienu 45/100 Sviestmaize 15/5 Auglis 60 A01,A07				Ābolu "Šarlote" 120 Piens 200 A01,A03,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	7.79	5.28	55.36	288.4	21.22	28.66	57.38	569.88	13.81	12.76	22.92	266.67	6.8	3.29	40.29	217.58	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	
38.66	35.81	144.22	1045.67	37.03	39.14	140.65	1058.49	36.18	38.85	142.23	1086.46	36.32	37.5	138.3	1046.1	36,22	38,44	136,22	1052,21	

*Visi daudzumi norādīti gramos

Apstiprinu: Tehnologs Inga Kalniņa

Paraksts _____

Saskaņots: _____
vārds, uzvārds, amats

Paraksts _____