

Ēdienkarte

15.10.2018-19.10.2018

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	5 graudu biezputra ar sviestu 200/10 Sviestmaize ar desu 15/10 Tēja 200 A01,A07				Rīsu biezputra ar ievārījumu 200/10 Sviestmaize ar sv.gurķi 15/3/10 Tēja 200 A07,A03				Kukurūzas biezputra ar ievārījumu 200/10 Sviestmaize ar sieru 15/5/10 Tēja 200 A07,A01				Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu 200/10 Sviestmaize ar sv.tomātu 15/5/10 Tēja 200 A07,A01				Omlete 80 Sviestmaize ar desu un sieru 15/3/10 Kumelīsu tēja 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	8	7	44	269	9	11	48	329	13	16	41	365	10	10	44	310	15	11	24	262
Pirmais ēdiens	Mājas soļanka 150 Saldskābā maize 20 A01				Vaniļas krēms ar ķīseli 80/120				Pupiņu zupa 150 Saldskābā maize 20 A01				Ķīselis ar pienu 100/120 A01				Zirņu zupa 150 maize 25 A01 Rudzu			
Otrais ēdiens	Kartupeļu biezenis ar Kurzemes cūkgaļas stroganovu 120/100 Marinēti gurķi 50 Dzēriens 200				Plovs ar cūkgaļu 180 Biešu salāti ar krējumu 60 Dzēriens 200 A07,A01				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas karbonādi, krējuma mērcē 100/50/20 Kāpostu-paprikas salāti 50 Dzēriens 200 A07,A01,A10				Makaroni ar gaļu 180 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām 50 Dzēriens 200 A07,A01				Vārīti kartupeļi ar vistas fileju krējuma mērcē 100/80 Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu 60 Dzēriens 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	21	29	89	693	15,35	12,69	57,54	409,75	19	19	70	558	22	33	79	705	19	15	68	442
Launags	Kartupeļu pankūkas ar krējumu 100/20 Kefirs 150 Ābols 60 A07				Kellogs ar zemeņu jogurtu 80/10 Tēja 200 Bumbiers 60 07,A01				Rauga pankūkas un ievārījumu 2gb/10 Tēja 200 07,A01				Augļi ar zemeņu jogurtu 80/10 Tēja 200 07,A01				Siera pica 1gb Banāns 60 Tēja 200 A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	11	12	43	338	10	12	45	344	10	12	45	344	10	12	45	344	14	10	44	322
Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība																				
OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	
49	50	172	1311	45	53	93	673	48	47	165	1328	47	46	192	1358	39	46	183	1027	

*Visi daudzumi norādīti gramos

Apstiprinu:

_____ Paraksts

Saskaņots:

_____ vārds, uzvārds, amats

_____ Paraksts