

Ēdienkarte

11.02.2019-15.02.2019

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Prosas biezputra ar ievārījumu 150/10 Baltmaize ar sviestu un sieru 15/3/20 Tēja 150 A07,A03				Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu 150/10 Baltmaize ar sviestu un gurķi 15/3/20 Tēja 200 A07,A01				Pupiņu salāti ar dārzeņiem 150 Baltmaize 20 Tēja 200 A01, A07				Kukurūzas biezputra ar sviestu 150/10 Baltmaize ar sviestu un tomātu 15/3/20 Tēja 200 A01, A07				Omlete ar zaļajiem zirnīšiem 80/30 Baltmaize 20 Tēja 200 A01, A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	9	7	39	301	10	14	41	318	12	11	29	346	7	6	41	264	12	14	28	289
Pirmais ēdiens	Makaronu zupa ar krējumu 150/10 Saldskābā maize 30 A01				Pēlēko zirņu zupa ar krējumu 150/10 Rudzu maize 30 A01				Dārzeņu siera zupa ar krējumu 150/10 Graudu maize 30				Ceptas auzu pārslas ar jogurtu 40/100				Biešu zupa ar krējumu 150/10 Saldskābmaize 30			
	Vārīti rīsi ar cūkgaļas gulašu 100/80 Skābu kāpostu salāti ar lociņiem 50 Dzēriens 200 A07,A01				Vārīti kartupeļi ar maltās gaļas mērci 100/80 Tomāts 50 Dzēriens 200 A07,A01				Dārzeņu risoto 200 KĶinas kāpostu salāti 50 Dzēriens 200 A01, A07, A04, A03				Vārīti griķi ar cūkgaļas kotletu un krējuma mērci 100/60/30 Biešu salāti 50 Dzēriens 200 A01, A07				Cūkgaļas plov 200 Marinēts gurķis 50 Dzēriens 200			
Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
	20	26	56	571	14	18	69	571	14	18	61	529	10	16	54	569	9	12	48	598
Launags	Svaigu kāpostu pankūkas ar krējumu 2gb/20 Tēja 200 A01,A07				Piena zupa ar klimpām 150 Baltmaize ar ievārījumu 20/15 Tēja 200 A01,A07				Kartupeļu pankūkas ar krējumu 2gb/20 Tēja 200 A01,A03				Sājā plācmaize 80 Kakao 150 A01,A07				Augļu mix ar jogurtu 80/100 Tēja 200 A07,A01			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	10	12	48	341	10	14	49	351	10	12	45	344	12	16	49	369	10	9	31	279
<i>Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība</i>																				
OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	
39	45	143	1213	34	46	159	1240	36	41	135	1219	29	38	144	1202	31	35	107	1166	

*Visi daudzumi norādīti gramos

Apstiprinu:

Paraksts

Saskaņots:

vārds, uzvārds, amats

Paraksts