

ĒDIENKARTE  
**ALERĢISKIEM BĒRNIEM**  
**07.10.2019-11.10.2019**

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
<b>Brokastis</b>	2 graudu biezputra ar ķirbi 200 Galette ar sv.gurķi 15/20 Kumelīšu tēja ar citronu 200				Rīsu-piena zupa ar nūdelēm 200 Galette ar ievārījumu 1.gb/15 Augļu tēja 200				Auzu pārslu biezputra 200 Ābolu biezenis 30 Galette ar vistas ruleti 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200				Dārzenu vinegrets 1 80 Galette ar sv.gurķi 15/20 Augļu tēja 200 Ābols 80				Prosas biezputra 200 Galette ar sv.tomātu 15/20 Kakao ar rīsu pienu 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	13.26	15.17	38.07	342.83	8.08	9.18	41.58	282.55	12	15.37	44.42	368.6	13.08	17.58	28.31	326.99	13.12	12.47	41.96	334.22
<b>Pirmais ēdiens</b>	Vistas zupa ar rīsiem 200 Galette 20				Dārzenu zupa ar frikadelēm /mini/ 200 Galette 15				Skābu kāpostu zupa 200 Galette 20				Sojanka /zivju/ zupa 200 Galette 20				Biešu zupa 200 Galette 20			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	20.39	17.29	55.22	460.56	17.22	19.48	43.04	409.18	18.73	25.43	45.55	482.69	24.16	16.44	97.8	639.94	17.51	34.98	60.45	618.76
<b>Otrais ēdiens</b>	Vārīti griķi ar vistas filejas maltā gaļa ar burkāniem 100/80 Ķīniešu kāpostu salāti ar dārzeniņiem 60 Ābolu-zemeņu dzēriens 200				Vārīti kartupeļi ar vistas karbonādi 60/ 45 Sautēti sv.kāposti 80 Dzērveņu morss 200				Vārītas grūbas ar sautētu cukgaļu savā sulā 100/60 Sv.gurķi 40 Zemeņu dzēriens 200				Vārīti rīsi ar mājas kotlete 70/50 Burkāni ar zaļiem zirnīšiem 80 Ābolu bumbieru dzēriens 200				Vārīti griķi ar gulašu saldiskābā mērcē 100/80 Sv.gurķi 30 Sv.tomāti 40 Meža ogu dzēriens 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	20.39	17.29	55.22	460.56	17.22	19.48	43.04	409.18	18.73	25.43	45.55	482.69	24.16	16.44	97.8	639.94	17.51	34.98	60.45	618.76
<b>Launags</b>	Jogurts 200 Kārstā tēja /bumbieri ar plūmēm/ 200 Galette 20				Bezglutēna cepumi 30 Tomātu salāti ar gurķiem /eļļa/ 50 Galette 15 Banāns 80				Rabarberu pīrāgs-bezglutēna 60 Kārstā ogu tēja 150				Ogu kūciņa-bezglutēna 60 Ķiršu ķīselis 150				Kanēja standziņa -bezglutēna 40 Jogurts 150 Ābols 80			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	10.22	6.14	18.25	171.05	7.87	8.47	25.97	202.97	3.39	5.81	28.07	186.14	7.62	9.69	22.41	221.21	11.56	9.86	31.22	267.86
<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>	
43,97	38,60	115,54	956,44	33,17	37,13	110,59	994,70	34,12	46,61	118,04	1037,43	44,86	43,71	148,52	1188,14	42,19	57,31	133,63	1220,84	

\*Visi daudzumi norādīti gramos

Apstiprinu: Tehnologs Inga Kalniņa

Paraksts \_\_\_\_\_

Saskaņots: \_\_\_\_\_  
vārds, uzvārds, amats

Paraksts \_\_\_\_\_