

ĒDIENKARTE
07.10.2019-11.10.2019

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	2 graudu biezputra ar ķirbi un sviestu 200/5 Baltmaize ar sviestu un sieru 15/3/20 Kumelīšu tēja ar citronu 200 A01,A07				Piena zupa ar nūdelēm un sviestu 200 Salda cepta maizīte ar ievārījumu 1.gb/15 Augļu tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200 Ābolu biezenis 30 Maize ar sviestu un vistas ruli 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Omelete ar sieru 80 Sv.gurķi 30 Baltmaize ar sviestu 30/5 Augļu tēja 200 Ābols 80 A01,A03,A03				Prosas biezputra ar sviestu 200/3 Maizīte ar krēmsieru 15/15 Kakao ar pienu 200 A01,A07			
	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
Pirmais ēdiens	Vistas zupa ar rīsiem 200 Rudzu maize 20 A01				Dārzenų zupa ar frikadelēm /mini/ 200 Salda skābā maize 15 A01				Skābu kāpostu zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Soļanka /zivju/ zupa 200 Salda skābā maize 20 A01				Biešu zupa 200 Rudzu maize 20 A01			
	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
Otrais ēdiens	Vārīti griķi ar vistas filejas maltā gaļa ar burkāniem 100/80 Ķīniešu kāpostu salāti ar dārzeņiem 60 Ābolu-zemeņu dzēriens 200 A07				Vārīti kartupeļi ar vistas karbonādi 60/ 45 Sautēti sv.kāposti 80 Dzērveņu morss 200 A01,A07,A03				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 A01,A07,A03				Vārīti griķi ar gulašu salda skābā mērcē 100/80 Sv.gurķi 30 Sv.tomāti 40 Meža ogu dzēriens 200 A01,A07			
	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
Launags	Biezpiens ar sk.krējumu 80/20 Kārstā tēja /bumbieri ar plūmēm/ 200 Graudu maize 20 A01,A07				Vārītā ola 40 Tomātu salāti ar gurķiem /eļļa/ 50 Graudu maize 15 Banāns 80 A03,A07				Rabarberu pīrāgs 60 Kārstā ogu tēja 150 A01,A07,A03				Biezpiena būciņa ar marmelādi 60 Ķiršu ķīselis 150 A01,A07,A03				Kanēja standziņa 40 Jogurts 150 80 Ābols A01,A07,A03			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	10.32	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
Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība																				
OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	
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: Tehnoloģs Inga Kalniņa

Paraksts _____

Saskaņots: _____
vārds, uzvārds, amats

Paraksts _____