

ĒDIENKARTE

25.11.2019-29.11.2019

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Kviešu biezputra ar sviestu un ievārījumu 200/5 Sviestmaizīte ar sieru 15/20 Tēja 200 A01,A07				Omlete ar zaļiem zirnīšiem 45/15 Sviestmaizīte ar gurķiem 15/3/15 Tēja ar citronu 200 A01,A07,A03				Rīsu biezputra ar sviestu 200 Mājas bieziņa cepumi 40 Tēja 200 A01,A07				Mannas biezputra ar sviestu un zemeņu ievārījumu 200/3/15 Maizīte ar ar bieziņa masu 15/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Biezpiens ar sk.krējumu 40/20 Sviestmaizīte 15/5 Rīvīti burkāni ar cukuru 30 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
	13.54	15.25	53.2	400.3	6.52	9.94	21.64	202.27	11.74	10.79	53.87	361.31	10.83	8.68	41.86	289.48	15.11	14.08	27.18	300.07
Pirmais ēdiens	Skābeņu zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Zupa Harčo 200 Saldskābā maize 15 A01				Siera zupa ar dārzeņiem 200 Rudzu maize 20 A01,A07				Lašu zupa 200 Rudzu maize 20 A01,A04				Zirņu zupa 200 Saldskābā maize 15 A01			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	20.65	26.58	63.7	582.22	16.55	12.93	53.22	389.47	17.26	21.34	54	477.58	22.36	13.28	48.8	398.27	23.85	26.59	82.06	656.66
Otrais ēdiens	Vārīti griķi ar tītara maltās gaļas mērci 100/ 80 Biešu salāti ar āboliem 50 Upeņu dzēriens 150 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar liellopu gaļas stroganovu 100/100 Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem /eļļa/ 50 Meža ogu dzēriens 200				Vārīti rīsi ar viltoto zaķi krējuma mērcē 75/40 Skābu kāpostu salāti 50 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A01,A07,A03				Kartupeļu biezenis ar ziedkāpostiem un vistas fileju 120/50 Mar.gurķis 50 Ābolu-bumbieru dzēriens 200 A01,A07,A03				Vārītas nūdeles ar gulašu 100/70 Biešu salāti ar marinētiem gurķiem 50 Ābolu-zemeņu dzēriens 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	20.65	26.58	63.7	582.22	16.55	12.93	53.22	389.47	17.26	21.34	54	477.58	22.36	13.28	48.8	398.27	23.85	26.59	82.06	656.66
Launags	Mājas siera piciņa /pašu cepta/ 70 Ābolu dzēriens ar kanēli 200 Ābols 80 A01,A07,A03				Kellogs ar pienu 50/150 Sviestmaize ar sieru 15/20 Bumbieri 80 A01,A07				Vārīta ola ar gurķu/tomātu salātiem 1.gb/50 Baltmaize ar sviestu 15/3 Banāns 50 A01,A07,A03				Jogurts 180 Sviestmaize ar gurķi 15/2/20 Bumbieris 80 A01,A07				Ogu keksiņš 70 Kārstā ogu tēja 150 Ābols 50 A01,A07,A03			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	6.36	3.95	45.12	239.97	10.6	13.09	39.18	319.37	3.51	19.93	33.88	328.75	10.9	10.32	40.94	301.94	5.75	7.91	47.03	284.54
Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība																				
	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal
	40,55	45,78	162,02	1222,49	33,67	35,96	114,04	911,11	32,51	52,06	141,75	1167,64	44,09	31,28	131,60	989,69	44,71	48,57	156,27	1241,27

*Visi daudzumi norādīti gramos