

ĒDIENKARTE

**ALERĢISKIEM BĒRNIEM**

**25.11.2019-29.11.2019**

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Kviešu biezputra ievārījumu 200/5 Galette ar sv.tomātu 15/20 Tēja 200				Dārzeņu salāti 180 Galette 15 Tēja ar citronu 200				Rīsu biezputra 200 Bezglutēna cepumi 40 Tēja 200				Mannas biezputra ar zemeņu ievārījumu 200/15 Galette ar sv.gurķi 15/20 Zaļa tēja ar citronu 200				4.graudu biezputra ar ievārījumu 200/20 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
	13.54	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
<b>Pirmais ēdiens</b>	Skābeņu zupa 200 Galette 20				Zupa Harčo 200 15 Galette				Dārzeņu zupa 200 Galette 20				Lašu zupa 200 Galette 20				Zirņu zupa 200 15 Galette			
	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
<b>Otrais ēdiens</b>	Vārīti griķi ar tītara maltās gaļas mērci 100/ 80 Biešu salāti ar āboliem 50 Upeņu dzēriens 150				Vārīti kartupeļi ar liellopu gaļas stroganovu 100/100 Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem /eļļa/ 50 Meža ogu dzēriens 200				Vārīti rīsi ar viltoto zaķi rīsu piena mērcē 75/40 Skābu kāpostu salāti 50 Ābolu-aveņu dzēriens 200				Kartupeļu biezenis ar ziedkāpostiem un vistas fileju 120/50 Mar.gurķis 50 Ābolu-bumbieru dzēriens 200				Vārītas nūdeles ar gulašu 100/70 Biešu salāti ar marinētiem gurķiem 50 Ābolu-zemeņu dzēriens 200			
	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
<b>Launags</b>	Ogu kūciņa-bezglutēna 70 Ābolu dzēriens ar kanēli 200 Ābols 80				Kellogs ar rīsu pienu 50/150 Galletē ar sv.gurķi 15/20 Bumbieri 80				Bezglutēna- kruasāns 1.gb Gurķu/tomātu salātiem 50 Banāns 50				Jogurts -bezglutēna 180 Galletē ar gurķi 15/2/20 Bumbieris 80				Ogu keksiņš -beglutēna 70 Kārstā ogu tēja 150 Ābols 50			
	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
<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>	
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