

ĒDIENKARTE

ALERĢISKIEM BĒRNIEM

16.11.2020-20.11.2020

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu 200/20 Galette ar sv.gurķi 15/20 Kumelīšu tēja ar citronu 200				Banānu-ābolu plācenīši ar ievārījumu 100/20 Kumelīšu tēja ar cukuru 200				Kukurūzas biežputra ar ķirbi 200 Galette ar sv.tomātu 20/20 Augļu tēja 200				5 graudu biežputra 200 Galette ar ievārījumu 15/015 Kakao 200				Rīsu biežputra ar ievārījumu 120 Galette ar gurķi 15/5/20 Cigoriņu kafija 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Prosas	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	Lēcu zupa ar dārzeņiem un grauzdiņam 200				Zaļo zirnīšu krēmzupa 200 Galette 15				Sv.kāpostu zupa 200 Galette 20				Raibo pupiņu zupa 200 Galette 15				Maltās gaļas zupa 200 Galette 20			
Otrais ēdiens	Vārīti griķi ar Liellopu gaļas lodītes rīsu mērcē ar burkāniem 100/60 Burkānu salāti ar ķirbi un āboliem /eļļa/ 60 Upeņu morss 200				Puķkāpostu un kartupeļu biezenis ar cūkgaļas karbonāde 0.120/50 Mar.gurķi 40 Dzērveņu morss 200				Vārīti makaroni ar maltas gaļas mērce 100/100 Skābu kāpostu salāti ar eļļu 60 Ābolu dzēriens 200				Kartupeļi vārīti ar Cepta zivs /asaris/ kotlete 100/ 60 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām 60 Meža ogu dzēriens 200 A04				Vārīti rīsi ar vistas Čahohbili 100/100 Zaļie salāti 60 Ābolu bumbieru 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
Launags	Dundegas krēms ar ogu ķīseli 100/150 Galette ar sv.gurķi 15/3/20 Ābols 80				Medus kūka -bezglutēna Piparmētru tēja 200 Bumbiers 80				Kellogs ar jogurtu 50/150 Galette ar sv.gurķi 15/20 Apelsīns 70				Bezglutēna kruaāns Piens-rīsu 200 Banāns 70				Kanēļmaizīte /pašcepta/-bezglutēna 60 Bumbiers 70 Citronu tēja 200			
	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	111,54	974,44	33,15	37,40	110,59	994,68	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