

ĒDIENKARTE

16.11.2020-20.11.2020

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu 200/20 Baltmaize ar siera pastēti 15/10/3 Kumelīšu tēja ar citronu 200 A01,A07				Biezpiena ābolu plācenīši ar ievārījumu 100/20 Kumelīšu tēja ar cukuru 200 A01,A07				Kukurūzas biezputra ar ķirbi un sviestu 200/5 Baltmaize ar biezpiena masu 20/70 Augļu tēja 200 A01,A07				5 graudu biezputra ar sviestu 200 Baltmaize ar ievārījumu 15/015 Kakao 200 A01,A07				Omlete ar dārzeņiem un zaļumiem 120 Baltmaize ar sviestu un gurķi 15/5/20 Cigoriņu kafija 200 A01,A07,A03			
	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 A01				Zaļo zirniņu krēmzupa 200 Saldskābā maize 15 A01				Sv.kāpostu zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Raibo pupiņu zupa 200 Saldskābā maize 15 A01				Maltās gaļas zupa 200 Rudzu maize 20 A01			
Otrais ēdiens	Vārīti griķi ar Liellopu gaļas lodītes krējuma mērcē ar burkāniem 100/60 Burkānu salāti ar ķirbi un āboliem /eļļa/ 60 Upeņu morss 200 A01,A07				Puķkāpostu un kartupeļu biezenis ar cūkgaļas karbonāde 0.120/50 Mar.gurķi 40 Dzērveņu morss 200 A01,A07,A03				Vārīti makaroni ar maltas gaļas mērcē 100/100 Skābu kāpostu salāti ar eļļu 60 Ābolu dzēriens 200 A01,A07				Kartupeļi vārīti ar Cepta zivs /asaris/ kotlete 100/ 60 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām 60 Meža ogu dzēriens 200 A01,A07,A03,A04				Vārīti rīsi ar vistas Čahohbili 100/100 Zaļie salāti 60 Ābolu bumbieru 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	Dundegas krēms ar ogu ķīseli 100/150 Baltmaize ar sv.gurķi 15/3/20 Ābols 80 A01,A07				Medus kūka Piparmētru tēja 200 Bumbiers 80 A01,A07,A03				Vārītā ola 1.gb Biešu vinegrets 80 Sēkļu maize ar sviestu 15/3 Apelsīns 70 A01,A07,A03				Karstmaizītes ar sieru 2gb Piens 200 Banāns 70 A01,A07,A03				Kanēļmaizīte /pašcepta/ 60 Bumbiers 70 Citronu tēja 200 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	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