

ĒDIENKARTE

22.11.2021-26.11.2021

	<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 200 A01,A07				Piena zupa ar nūdelēm un sviestu 200 Salda cepta maizīte 1gb. Augļu tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu 200/20 Maize ar sviestu un vistas rulleti 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Omlete ar sieru 80 Sv.tomāts 30 Baltmaize ar sviestu 30/5 Augļu tēja 200 A01,A07,A03				Prosas biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar ievārījumu 15/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07			
	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	Biešu zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Dārzenų zupa ar kausēto sieru 200 Saldskābā maize 15 A01				Vistas zupa ar rīsiem 200 Rudzu maize 20 A01				Zivju zupa 200 Saldskābā maize 15 A01,A04				Borščs zupa 200 Rudzu maize 20 A01			
Otrais ēdiens	Vārīti makaroni ar tītara maltās gaļas mērci 120/100 Skābu kāpostu salāti ar eļļu 60 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas karbonādi 120/50 Kāpostu salāti 80 Dzērveņu morss 200 A01,A07,A03				Vārīti kartupeļi ar sautētu cūkgaļu 120/100 Sv.tomāts 50 Zemeņu dzēriens 150 A01,A07				Vārīti rīsi ar Mājas kotlete 120/60 Burkānu salāti ar zaļiem zirnīšiem 80 Ābolu-zemeņu dzēriens 200 A01,A07,A03				Vārīti griķi ar gulašu 120/100 Sv.tomāti 50 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 120 Graudu maize 20 Ābols 50 Karstā tēja /bumbieri ar plūmēm 150 A01,A07				Vārītā ola 1.gb Biešu vinegrets 50 Graudu maize 15 Banāns 80 A01,A07,A03				Ogu plācismaize 100 Bumbieri 50 Karstā ogu tēja 150 A01,A07,A03				Biezpiena sacepums 60 Ķiršu ķīselis 200 Ābols 80 A01,A07,A03				Mājas cepumi 40 Jogurts 150 Apelsīns 80 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	974,44	33,17	37,13	110,59	940,7	34,12	46,61	118,04	1037,43	44,50	43,71	148,52	1188,14	42,19	57,31	133,63	1220,84	

*Visi daudzumi norādīti gramos