

ĒDIENKARTE
ALERĢISKIEM BĒRNIEM
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 200 Galette ar sv.tomātu 15/20 Kumelišu tēja 200				Piena zupa ar nūdelēm 200 Galette 15 Augļu tēja 200				Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu 200/20 Galette ar gaļu 15/20 Zaļa tēja ar citronu 200				Dārzenu sautējums 180 Sv.tomāts 30 Galette 15 Augļu tēja 200 A01,A07,A03				Prosas biezputra 200 Galette ar sv.gurķi 15/15 Liepziedu tēja 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	Biešu zupa 200 Galette 20				Dārzenu zupa 200 Galette 15				Vistas zupa ar rīsiem 200 Galette 20				Zivju zupa 200 Galette 15 A04				Borščs zupa 200 Galette 20			
	Vārīti makaroni ar tītara maltās gaļas mērci 120/100 Skābu kāpostu salāti ar eļļu 60 Ābolu-aveņu dzēriens 200				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas karbonādi 120/50 Kāpostu salāti 80 Dzērveņu morss 200				Vārīti kartupeļi ar sautētu cūkgaļu 120/100 Sv.tomāts 50 Zemeņu dzēriens 150				Vārīti rīsi ar Mājas kotlete 120/60 Burkānu salāti ar zaļiem zirnīšiem 80 Ābolu-zemeņu dzēriens 200				Vārīti griķi ar gulašu 120/100 Sv.tomāti 50 Meža ogu dzēriens 200			
Otrais ēdiens	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	Kellogs ar pienu 50/150 Galette ar sv.gurķi 15/20 Ābols 50 Karstā tēja /bumbieri ar plūmēm 150				Rīsu nūdeles ar dārzeniem 180 Biešu vinegrets /eļļa/ 50 Galette 15 Banāns 80				Ogu pācsmāze -bezglutēna 100 Bumbieri 50 Karstā ogu tēja 150				Plānās bezglutēna pankūkas ar ievārījumu 2.gb/20 Ķiršu ķīselis 200 Ābols 80				Mājas cepumi -bezglutēna 40 Jogurts 150 Bumbiers 80			
	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