

ĒDIENKARTE

29.11.2021-03.12.2021

| | <i>Pirmdiena</i> | | | | <i>Otrdiena</i> | | | | <i>Trešdiena</i> | | | | <i>Ceturtdiena</i> | | | | <i>Piektdiena</i> | | | |
|--|---|------------|-------------|------------|--|------------|-------------|------------|---|------------|-------------|------------|---|------------|-------------|------------|---|------------|-------------|--------|
| Brokastis | Mannā biežputra ar ievārījumu 200/20 Sviestmaize ar olu masu 15/30 Meža ogu tēja 200 A01,A07 | | | | Auzu pārslu BIO biežputra ar sviestu 200 Sviestmaize ar turku zirņu humusu 15/5/20 Citronu tēja 200 A01,A07 | | | | Kukurūzas biežputra ar muskata ķirbi un sviestu 200 Sviestmaize ar sv.gurķi 15/3/20 Augļu tēja 200 A01,A07 | | | | 5 graudu biežputra ar sviestu 200 Sviestmaize ar sv. tomātu 15/3/15 Kumelīšu tēja 200 A01,A07 | | | | Pankūkas ar zemeņu ievārījumu 2.gb/20 Cidoniju karstais dzēriens 200 A01,A07,A03 | | | |
| | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal |
| | 12.94 | 13.76 | 43.76 | 357.03 | 20.79 | 18.85 | 36.91 | 405.04 | 12.58 | 9.86 | 49.58 | 341.1 | 13.46 | 13.47 | 56.77 | 404.78 | 11.26 | 14.46 | 35.38 | 312.99 |
| Pirmais ēdiens | Skābeņu zupa ar olu un ECO krējumu 200 Saldskābā maize 15 A01 | | | | Šķelto zirniņu zupa 200 Saldskābā maize 15 A01 | | | | Siera dārzeņu zupa 200 Rudzu maize 20 A01 | | | | Ķirbju krēmzupa ar ķiploku grauzdīņiem 150 /15 A01 | | | | Biešu zupa 150 Rudzu maize 20 A01 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Otrais ēdiens | Vistas filejas karbonāde ECO ar tvaikotiem basmati/savvaļas rīsiem,kraukšķīgo sīpolu mērci 55/100/30 Mar.gurķu ripiņas 40 Ķiršu dzēriens 200 A01,A07,A03 | | | | Lielopu gaļas strēmēlītes ar melno plūmju mērci, krāsni ceptiem kartupeļiem 100/100 Sarkano kāpostu salātu mix ar olīveļļu 60 Ābolu dzēriens 200 A07 | | | | Lielopu maltās gaļas mērce ar pastu Penne 100/100 Biešu salāti ar olīveļļu 60 Upeņu dzēriens 200 A07 | | | | Krāsni ceptu Butes fileju ar tvaikotu Cuss Cuss ECO,spinātu mērci 55/100 Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem 60 Citronu dzēriens 200 A07,A03,A04 | | | | Garšaugu marinādē,krāsni cepts vistas giross ar tvaikotu bulguru BIO,saldkrējuma mērci 80/100/40 Balto redīsu salāti ar krējumu 60 Jāņogu dzēriens 200 A07 | | | |
| | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal |
| | 18.74 | 25.58 | 62.53 | 557.2 | 19.2 | 11.31 | 43.65 | 346.53 | 16.32 | 30.24 | 69.29 | 613.82 | 22.88 | 16.37 | 55.49 | 468.77 | 21.29 | 26.85 | 61.81 | 572.85 |
| Launags | Donāts ar Beļģijas šokolādes glazūru 1.gb Ābols 60 Piparmētru tēja 200 A01,A07,A03 | | | | Biezpiena deserts ar zemeņu mērci 110/30 Sviestmaize ar sieru 15/3/20 Kumelīšu tēja 200 A01,A07 | | | | Karstais sendvičs ar tītara šķiņķi ECO un sieru ECO 20/20/20 Auglis 70 Liepziedu tēja 200 A01,A07 | | | | Kīšs ar sieru un dārzeņiem 1.gb Auglis 70 Angļu melnā tēja 200 A01,A07,A03 | | | | Sviesta kruasāns 1.gb Auglis 70 Zaļā tēja ar laimu 200 A01,A07,A03 | | | |
| | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal | Olb. | Tauki | Ogļh. | Kcal |
| | 7.27 | 3.39 | 40.6 | 223.97 | 10.06 | 5.78 | 33.81 | 229.47 | 12.17 | 14.17 | 8.6 | 206.87 | 9.34 | 8.46 | 32.31 | 259.86 | 9.08 | 10.5 | 35.51 | 268.57 |
| Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBV | Tauki | OGH | Kcal | OBV | Tauki | OGH | Kcal | OBV | Tauki | OGH | Kcal | OBV | Tauki | OGH | Kcal | OBV | Tauki | OGH | Kcal | |
| 38,68 | 42,73 | 146,89 | 1138,20 | 50,05 | 35,94 | 114,37 | 981,05 | 41,60 | 54,27 | 127,47 | 1161,79 | 45,68 | 38,30 | 144,57 | 1133,41 | 41,63 | 51,81 | 132,70 | 1154,41 | |

*Visi daudzumi norādīti gramos