

ĒDIENKARTE
ALERĢISKIEM BĒRNIEM
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 Galette ar sv.gurķi 15/30 Meža ogu tēja 200				Auzu pārslu BIO biežputra 200 Galette ar turku zirņu humusu 15/20 Citronu tēja 200				Kukurūzas biežputra ar muskata ķirbi 200 Galette ar sv.gurķi 15/3/20 Augļu tēja 200				5 graudu biežputra 200 Galette ar sv. tomātu 15/3/15 Kumelīšu tēja 200				Pankūkas -bezglutēna ar zemeņu ievārījumu 2.gb/20 Cidoniju karstais dzēriens 200			
	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 200 Galette 15				Šķelto zirņi zupa 200 Galette 15				Dārzeņu zupa 200 Galette 20				Ķirbju krēmzupa ar galleti 150 /15				Biešu zupa 150 Galette 20			
Otrais ēdiens	Vistas filejas karbonāde ECO ar tvaikotiem basmati/savvaļas rīsiem, kraukšķīgo sīpolu mērci 55/100/30 Mar.gurķu ripiņas 40 Ķiršu dzēriens 200				Lielopu gaļas strēmelītes ar melno plūmju mērci, krāsni ceptiem kartupeļiem 100/100 Sarkano kāpostu salātu mix ar olīveļļu 60 Ābolu dzēriens 200				Lielopu maltās gaļas mērce ar pastu -bezglutēna 100/100 Biešu salāti ar olīveļļu 60 Upeņu dzēriens 200				Krāsni ceptu Butes fileju ar tvaikotu Cuss Cuss ECO, spinātu mērci 55/100 Ķīnas kāpostu salāti ar dārzeņiem 60 Citronu dzēriens 200 A04				Garšaugu marinādē, krāsni cepts vistas giross ar tvaikotu bulguru BIO, saldkrējuma mērci 80/100 /40 Balto redīsu salāti olīveļļu 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				Kartupeļu dārzeņu plācenīši ar bezglutēna krējumu 2.gb/20 Auglis 70 Augļu melnā tēja 200				Graudu bezglutēna kruasāns 1.gb Auglis 70 Zaļā tēja ar laimu 200			
	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