

**ĒDIENKARTE**  
**ALERĢISKIEM BĒRNIEM**  
**04.04.2022-08.04.2022**

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Mannas biezputra 200 Galette ar sv.gurķi 15/20 Zaļā tēja ar citronu 150				Ogu pankūkas ar ievārījumu 2.gb/25 Greifrūtu tēja 200				Auzu pārslu biezputra 200 Galette ar sv.gurķi 15/5/20 Liepziedu tēja 200				5 graudu biezputra 200 Galette ar sv.tomātu 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200				Rīsu biezputra 200 Galette ar sv.gurķi 15/20 Meža ogu tēja 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	14.89	16.32	56.97	433.2	15.37	10.13	26.29	259.15	9.91	11.04	54.17	358.1	8.4	9.29	35.95	260.45	7.29	6.8	45.79	277.35
<b>Pirmais ēdiens</b>	Skābeņu zupa 200 Galette 20				Dārzenu zupa 200 Galette 15				Biešu zupa 200 Galette 20				Ķirbju biezeņzupa ar grauzdīnam 200 A01				Vistas zupa ar zaļumiem 200 Galette 15			
<b>Otrais ēdiens</b>	Vārīti kartupeļi ar zivju kotleti/menca/ 120/ 55 Mar.gurķis 40 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A04				Vārīti rīsi ar sviestu un Ļuļa kebab 100/50 Veselības salāti 90 Bumbieru-ābolu morss 200				Burkānu-kartupeļu biezenis ar Tefteli saldskābā mērcē 100/55 Ķiniešu kāpostu salāti /paprika, tomāti / 50 Zemeņu dzēriens 200				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas karbonādi 120/55 Burkānu salāti ar sēkliņām 80 Meža ogu dzēriens 200				Slinkie kāpostu tīteņi 180 Sv.tomāts 50 Ogu dzēriens 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	23.23	14.67	59.89	471.91	24.06	29.31	64.87	612.75	20.97	36.07	65.95	668.03	18.23	20.23	69.96	533.24	17.38	20.97	58.89	494.61
<b>Launags</b>	Kellogs ar rīsu pienu 50/150 Galette ar sv.tomātu 15/20 Apelsīns 80				Pašu gatavots jogurts -bezglutēna 200 Galette ar sv.tomātu 20/20 Bumbieris 70				Ābolu plācismaize -bezglutēna 100 Aveņu morss 200 Auglis 50				Dārzenu salāti ar olīveļļu 180 Galette 15 Auglis 70				Cīsiņš mīklā -bezglutēna 1.gb Auglis 70 Citrona tēja 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	10.6	13.09	39.18	319.37	9.06	7.88	45.87	291.45	10.41	5.95	32.65	229.35	8.39	5.84	67.1	351.43	19.34	17.42	22.09	327.58
<b>Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība</b>																				
	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>
	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