

## ĒDIENKARTE

**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 ar sviestu 200/5 Baltmaize ar sviestu un sv.gurķi 15/3/20 Zaļā tēja ar citronu 150 A01,A07				Biezpiena pankūkas ar sk.krējumu 2.gb/25 Greifrūtu tēja 200 A01,A07,A03				Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200 Baltmaize ar sviestu un sv.gurķi 15/5/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				5 graudu biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar sviestu un sv.gurķi 15/3/20 Zaļā tēja ar citronu 200 A01,A07				Rīsu biezputra ar sviestu 200 Baltmaize ar sv.gurķi 15/3/20 Meža ogu tēja 200 A01,A07			
	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 ar olu 200 Rudzu maize 20 A01				Dārzenu zupa 200 Saldskābā maize 15 A01				Biešu zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Ķirbju biezenzupa ar grauzdīnam 200 A01				Vistas zupa ar zaļumiem 200 Saldskābā maize 15 A01			
<b>Otrais ēdiens</b>	Vārīti kartupeļi ar zivju kotleti/menca/ 120/ 55 Mar.gurķis 40 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A01,A07,A04				Vārīti rīsi ar sviestu un Ļuļa kebab 100/50 Veselības salāti 90 Bumbieru-ābolu morss 200 A01,A07,A03				Burkānu-kartupeļu biezenis ar Tefteļi saldskābā mērcē 100/55 Ķiniešu kāpostu salāti /paprika, tomāti / 50 Zemeņu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas karbonādi 120/55 Burkānu salāti ar sēkliņām 80 Meža ogu dzēriens 200 A01,A07,A03				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 pienu 50/150 Sviestmaize ar sieru 15/3/20 Apelsīns 80 A01,A07				Pašu gatavots jogurts 200 Graudu maize ar sv.tomātu 20/3/20 Bumbieris 70 A01,A07				Ābolu plācismaize 100 Aveņu morss 200 Auglis 50 A01,A07,A03				Vārīta ola 1.gb Sviestmaize ar sv.tomātu 15/3/20 Auglis 70 A01,A07,A03				Cīsiņš mīklā 1.gb Auglis 70 Citrona tēja 200 A01,A07,A03			
	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