

ĒDIENKARTE
ALERĢISKIEM BĒRNIEM
11.04.2022-15.04.2022

	<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.gurķi 15/20 Kumelišu tēja 200				Rīsu piena zupa ar nūdelēm 200 Galette ar sv.tomātu 15/20 Augļu tēja 200				Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu 200/20 Galette ar sv.tomātu 15/20 Zaļa tēja ar citronu 200				Dārzenu sautējums 150 Sv.tomāts 30 Galette 15 Kakao ar rīsu pienu 200				Prosas biezputra 200 Galette ar sv.gurķi 15/20 Greifrūtu 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				Laša zupa ar dārzeņiem 200 Galette 15 A04				Borščs zupa 200 Galette 20			
	Vārīti rīsi ar vistas filejas kotleti savā sulā ar burkāniem 120/55 Kāpostu salāti ar dārzeņiem 60 Ābolu-aveņu dzēriens 200				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas karbonādi 120/55 Skābu kāpostu salāti 60 Dzērveņu morss 200				Dz.zirņu biezenis ar sautētu cūkgaļu 120/100 Sv.gurķis 50 Zemeņu dzēriens 150				Vārīti rīsi ar Mājas kotlete 120/55 Burkānu salāti ar zaļiem zirnīšiem 70 Ābolu-zemeņu dzēriens 200				Vārīti makaroni 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 rīsu pienu 50/150 Auglis 80 Karstā ābolu tēja 200				Turku zirņu salāti ar dārzeņiem 150 Galette 15 Auglis 70 Lieziedu tēja 200				Pica ar dārzeņiem-bezglutēna 100 Bumbieri 50 Citronu tēja 200				Ogu sacepums-bezglutēna 120 Ogu tēja 200 Auglis 70				Mājas cepumi -bezglutēna 40 Jogurts-bezglutēna 150 Auglis 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