

ĒDIENKARTE

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 un sviestu 200/5 Baltmaize ar sviestu un sv.gurķi 15/3/20 Kumelīšu tēja 200 A01,A07				Piens zupa ar nūdelēm un sviestu 200 Salds cepta maizīte 1gb. Augļu tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu 200/20 Maize ar sviestu un sv.tomātu 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Omlete ar sieru 100 Sv.tomāts 30 Baltmaize ar sviestu 30/5 Kakao 200 A01,A07,A03				Prosas biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar krēmsieru 15/15 Greifrūtu tēja 200 A01,A07			
	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 Rudzu maize 20 A01				Dārzenu zupa 200 Saldskābā maize 15 A01				Vistas zupa ar rīsiem 200 Rudzu maize 20 A01				Laša zupa ar dārzeņiem 200 Saldskābā maize 15 A01,A04				Borščs zupa 200 Rudzu maize 20 A01			
	Vārīti rīsi ar vistas filejas kotletī savā sulā ar burkāniem 120/55 Kāpostu salāti ar dārzeņiem 60 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar cukgaļas karbonādi 120/55 Skābu kāpostu salāti 60 Dzērveņu morss 200 A01,A07,A03				Dz.zirņu biezenis ar sautētu cukgaļu 120/100 Sv.gurķis 50 Zemeņu dzēriens 150 A01,A07				Vārīti rīsi ar Mājas kotlete 120/55 Burkānu salāti ar zaļiem zirnīšiem 70 Ābolu-zemeņu dzēriens 200 A01,A07,A03				Vārīti makaroni ar gulašu 120/100 Sv.tomāti 50 Meža ogu dzēriens 200 A01,A07			
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	Vanīļas sierīnš 1.gb Auglis 80 Karstā ābolu tēja 200 A01,A07				Vārītā ola 1.gb Graudu maize ar sviestu 15 /5 Auglis 70 Lieziedu tēja 200 A01,A07,A03				Pica ar sieru 100 Bumbieri 50 Citronu tēja 200 A01,A07,A03				Biezpiena sacepums 120 Ogu tēja 200 Auglis 70 A01,A07,A03				Mājas cepumi 40 Jogurts 150 Auglis 80 A01,A07,A03			
	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