

# ĒDIENKARTE

**30.01.2023-03.02.2023**

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Miežu biezputra ar ECO sviestīņu 200/5 Maizīte ar sv.gurķi 15/3/20 ECO Piparmētru tēja 200 A01,A07				Piena zupa ar nūdelēm un sviestu 200/5 Salda cepta maizīte 1gb. Augļu tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biezputra ar ābolu biezeni 200/20 Maize ar sviestu un tītara gaļas desu 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Omlete ar sieru 100 Zaļie zirnīši 20 Baltmaize ar sviestu 30/5 Kakao ar pienu 200 A01,A07,A03				Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar krēmsieru 15/15 Mežrozīšu 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
<b>Pirmais ēdiens</b>	Siera-puķkāpostu zupa 200 Saldskābmaize 20 A1,A07				Rosolņiks ar ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Pupiņu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābmaize 20 A01				Ķirbju krēmzupa ar ķiploku grauzdiņiem 200/20 A01,A07				Tunča zupa ar zaļumiem un ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01,A04			
<b>Otrais ēdiens</b>	Tvaicēti rīsi ar kvinojas sēkām,liellopu gaļas veltnīti un krēmīgo sinepju mērci 100/50/50 Burkānu linsēklu salāti ar olīveļļu 50 Ābolu morss 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar kurzemes stroganovu 100/100 ECO skābu kāpostu salātu ar olīveļļu 50 Dzērveņu morss 200 A01,A07				Cūkgaļas sautējums ar dārzeņiem 180 Mar.gurķu ripiņas 50 Bumbieru morss 200				Vārīti griķi ar tītara gaļas kotleti un mārutku-krējuma mērci 100/50/50 Biešu salāti ar krējumu 50 Ķiršu morss 200 A01,A07,A03				Vārīti makaroni ar liellopu maltās gaļas mērci 100/100 Kāpostu zaļumu salāti ar olīveļļu 50 Meža ogu morss 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
<b>Launags</b>	Pašu cepta burgermaizīte ar sieru,tītara gaļas desu 70/3/20/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				Pašu cepta austiņa 1.gb Bumbieris 100 Zaļā tēja 200 A01,A07				Biezpiena sacepums 100 Ogu ķīselis 150 Ābols 100 A01,A07,A03				Vārīti spagetti ar sieru 130/20 Sv.tomāts 30 Angļu melnā tēja 200 A01,A07				Pašu cepts siers kruasāns 1.gb Bumbieris 100 Aveņu 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
	10.32	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
<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>	
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