

ĒDIENKARTE
ALERĢISKIEM BĒRNIEM
30.01.2023-03.02.2023

| | <i>Pirmdiena</i> | | | | <i>Otrdiena</i> | | | | <i>Trešdiena</i> | | | | <i>Ceturtdiena</i> | | | | <i>Piektdiena</i> | | | |
|--|--|------------|-------------|------------|--|------------|-------------|------------|---|------------|-------------|------------|--|------------|-------------|------------|---|------------|-------------|--------|
| Brokastis | Miežu biezputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 ECO Piparmētru tēja 200 | | | | Auzu piena zupa 200 Salda cepta maizīte -bezglutēna 1gb. Augļu tēja 200 | | | | Auzu pārslu biezputra ar ābolu biezeni 200/20 Galete ar tītara gaļas desu 15/20 Zaļa tēja ar citronu 200 | | | | Dārzenu salāti ar olīveļļu 200 Galete15 Kakao ar auzu pienu 200 | | | | Kukurūzas biezputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Mežrozīšu 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 | Puķkāpostu zupa 200 Galete 20 | | | | Rosolņiks 200 Galete 20 | | | | Pupiņu zupa 200 Galete 20 | | | | Ķirbju krēmzupa ar ķiploku grauzdiņiem 200/20 | | | | Tunča zupa ar zaļumiem 200 Galete20 A04 | | | |
| | Tvaicēti rīsi ar kvinojas sēkām, liellopu gaļas veltnīti un krēmīgo sinepju mērci 100/50/50 Burkānu linsēklu salāti ar olīveļļu 50 Ābolu morss 200 | | | | Vārīti kartupeļi ar kurzemes stroganovu 100/100 ECO skābu kāpostu salātu ar olīveļļu 50 Dzērveņu morss 200 | | | | Cūkgāļas sautējums ar dārzeņiem 180 Mar.gurķu ripiņas 50 Bumbieru morss 200 | | | | Vārīti griķi ar tītara gaļas kotleti un mārrutku mērci 100/50/50 Biešu salāti ar krējumu 50 Ķiršu morss 200 | | | | Vārīti makaroni ar liellopu maltās gaļas mērci 100/100 Kāpostu zaļumu salāti ar olīveļļu 50 Meža ogu morss 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 | Pašu cepta burgermaizīte- bezglutēna ar sv.gurķi, tītara gaļas desu 70/20/20 Liepziedu tēja 200 | | | | Pašu cepta austiņa-bezglutēna 1.gb Bumbieris 100 Zaļā tēja 200 | | | | Ogu sacepums 100 Ogu ķīselis 150 Ābols 100 | | | | Vārīti spagetti ar dārzeņiem 130/20 Sv.tomāts 30 Angļu melnā tēja 200 | | | | Pašu cepts bezglutēna kruasāns 1.gb Bumbieris 100 Aveņu tēja 200 | | | |
| | 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