

# ĒDIENKARTE

06.02.2023-10.02.2023

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Piena nūdeļu zupa ar ECO sviestīņu 200/5 Pašu cepta sauskmaizīte 40 ECO Piparmētru tēja 200 A01,A07				Mannā biežputra ar ECO sviestīņu 200/5 Salda cepta maizīte 1gb. Augļu tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biežputra ar ābolu biezeni 200/20 Maize ar sviestu un tītara gaļas desu 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				ECO Cepta ola 1.gb Zaļie zirņi 20 Baltmaize ar sviestu 30/5 Kakao ar pienu 200 A01,A07,A03				Prosas biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar ECO sviestīņu un sv.gurķi 15/3/20 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>	Biešu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābmaize 20 A1,A07				Šķelto zirņu zupa ar ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Pupiņu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābmaize 20 A01				Vistas zupa ar maziem burtu makaroniem un ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Ziedkāpostu zupa ar zaļumiem un ECO krējumu 150/10 Rudzu maize 20 A01			
<b>Otrais ēdiens</b>	Vārīti rīsi ar tītara gaļas kotletu un spinātu mērci 100/50/50 Burkānu linsēklu salāti ar olīveļļu 50 Ābolu morss 200 A01,A07				Kartupeļu biežputra ar liellopu maltās gaļas mērci 100/100 ECO skābu kāpostu salātu ar olīveļļu 50 Dzērveņu morss 200 A01,A07				Cūkgaļas plov 180 Sv.gurķu ripiņas 50 Bumbieru morss 200				Vārīti kartupeļi ar zivs gaļas kotletu un mārtrutku-krējuma mērci 100/50/50 Biešu salāti ar krējumu 50 Ķiršu morss 200 A01,A07,A03,A04				Vārīti makaroni ar tītara gaļas tefteli burkānu mērcē 100/50/50 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 siera/ tītara gaļas desu picīna 1.gb Apelsīns 100 Lieziedu tēja 200 A01,A07				Pašu cepta sviesta krusasāns 1.gb Bumbieris 100 Zaļā tēja 200 A01,A07				Biezpiena sacepums 100 Ogu ķīselis 150 Ābols 100 A01,A07,A03				Ogu uzpūtenis ar pienu 100/150 Sviestmaizīte ar sieru 15/3/20				Ābolu plācsmāizīte 100 Ābols 100 Zaļā tēja 200 A01,A07			
	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