

ĒDIENKARTE BĒRNUDĀRZAM

15.05.2023-19.05.2023

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektiena</i>			
Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ECO sviestu 200/5 Maizīte ar ECO sviestu un sieru 15/5/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				Prosas biezputra ar ECO sviestu 200/5 Baltmaizīte ar ievārījumu 15/20 Zaļā tēja ar laimu 200 A01,A07				Rīsu biezputra ar ECO sviestu 200 /5 Maizīte ar sv.tomātu 15/3/20 Kumelīšu tēja 200 A01,A07				Mannas biezputra ar kanēli 200/5 Maizīte ar siļķes krēmsieru 15/20 Angļu melnā tēja 200 A01,A07				Kukurūzas biezputra ar ECO sviestu 200/5 Sviestmaize ar tītara gaļas desu 15/5/20 Mežrozīšu tēja 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	13.54	15.25	53.2	400.3	10.15	9.15	51.52	331.27	11.74	10.79	53.87	361.31	10.83	8.68	41.86	289.48	15.11	14.08	27.18	300.07
Pirmais ēdiens	Vistas gaļas buljons ar nūdelēm un dillēm/ ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Šampinjonu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābā maize 15 A01				Siera zupa ar dārzeņiem 200 Rudzu maize 20 A01				Biešu aukstā zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Pupiņu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābā maize 15 A01			
Otrais ēdiens	Vārīti kartupeļi ar kurzemes stroganovu 100/100 Burkānu sēkliņu salāti ar olīveļļu 50 Upeņu dzēriens 150 A01,A07				Vārīti griķi ar tītara gaļas bumbiņu ,saldkrējuma mērce 100/50/50 Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem un olīveļļu 50 Augļu dzēriens 150 A01,A07				Kartupeļu biezputra ar zivs/mencas/šniceli,kraukšķīgo sīpolu mērce 100/50/50 Balto redīsu salāti ar ECO krējumu 50 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A01,A07,A04				Vārīta pasta ar cūkgaļas gulašu 100/100 Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un olīveļļu 50 Ābolu-bumbieru dzēriens 200 A01,A07				Plovs ar vistas gaļu 180 Sv.gurķis 50 Ābolu-zemeņu dzēriens 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	20.65	26.58	63.7	582.22	16.55	12.93	53.22	389.47	17.26	21.34	54	477.58	22.36	13.28	48.8	398.27	23.85	26.59	82.06	656.66
Launags	Vanīļas sierīšs 1.gb Auglis 100 Piparmētru tēja 200 A01,A07				Biezpiens ar ECO krējumu 100/20 Maizīte ar ECO sviestu un sv.gurķi 15/3/20 Zaļā tēja 200 A01,A07				Cepta ola ar krējumu/dillu mērce 1.gb/20 Maizīte ar sieru 15/3/20 Meža ogu tēja 200 A01,A07,A03				Ogu jogurts 200 Maizīte ar tītara gaļas desu 15/3/20 Auglis 100 A01,A07				Karstmaizītes ar sieru 2.gb Kumelīšu tēja 200 Auglis 100 A01,A07,A03			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	16.5	10.11	14.27	217.68	6.52	9.94	21.64	202.27	9.16	16.83	39.63	347.1	10.9	10.32	40.94	301.94	8.86	14.27	27.71	280.88
Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība																				
OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	
50,69	51,94	131,17	1200,20	33,22	32,02	126,38	923,01	38,16	48,96	147,50	1185,99	44,09	32,28	131,60	989,69	47,64	54,94	136,95	1237,61	

*Visi daudzumi norādīti gramos