

ĒDIENKARTE BĒRNUDĀRZAM

ALERĢISKIE BĒRNI

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 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Liepziedu tēja 200				Prosas biezputra 200 Galete ar ievārījumu 15/20 Zaļā tēja ar laimu 200				Rīsu biezputra 200 Galete ar sv.tomātu 15/3/20 Kumelīšu tēja 200				Mannas biezputra ar kanēli 200/5 Galete ar sv.gurķi 15/20 Angļu melnā tēja 200				Kukurūzas biezputra 200 Galete ar tītara gaļas desu 15/20 Mežrozīšu tēja 200			
	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 200 Galete 20				Šampinjonu zupa 200 Galete 15				Dārzenu zupa 200 Galete 20				Biešu zupa 200 Galete 20				Pupiņu zupa 200 Galete 15			
Otrais ēdiens	Vārīti kartupeļi ar kurzemes stroganovu 100/100 Burkānu sēkliņu salāti ar olīveļļu 50 Upeņu dzēriens 150				Vārīti griķi ar tītara gaļas bumbiņu, mērce 100/50/50 Jauno kāpostu salāti ar zaļumiem un olīveļļu 50 Augļu dzēriens 150				Kartupeļu biezputra ar zivs/mencas/šniceli, kraukšķīgo sīpolu mērce 100/50/50 Balto redīsu salāti ar olīveļļu 50 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A04				Vārīta pasta ar cūkgaļas gulašu 100/100 Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un olīveļļu 50 Ābolu-bumbieru dzēriens 200				Plovs ar vistas gaļu 180 Sv.gurķis 50 Ābolu-zemeņu dzēriens 200			
	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	Kellogs ar rīsu pienu 50/150 Auglis 100 Piparmētru tēja 200				Dārzenu salāti 200 Maizīte ar ECO sviestu un sv.gurķi 15/3/20 Zaļā tēja 200				3.graudu biezputra 200 Galete ar sv.tomātu 15/20 Meža ogu tēja 200				Ogu jogurts-bezglutēna 200 Galete ar tītara gaļas desu 15/3/20 Auglis 100				Dārzenu ragū 200 Kumelīšu tēja 200 Auglis 100			
	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