

ĒDIENKARTE

22.05.2023-26.05.2023

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ECO sviestu 200/5 Maizīte ar ECO ābolu biezeni 15/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				Prosas biezputra ar ECO sviestu 200/5 Maizīte ar zaļumu/ķiploku sviestu 15/10 Liepziedu tēja 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 olu pastēti 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	Skābeņu zupa / ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Vistas nūdeļu zupa ar ECO krējumu 150/10 Saldskābā maize 15 A01				Biešu aukstā zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Ziedkāpostu zupa ar ECO krējumu 200 /10 Rudzu maize 20 A01				Frikadeļu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābā maize 15 A01			
Otrais ēdiens	Vārīti kartupeļi ar liellopu maltās gaļas mērci 100/100 Burkānu sēkliņu salāti ar olīveļļu 50 Rabarberu dzēriens 200 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				Mājas sautējums ar tītara gaļu 180 Sv.tomātu daiviņas 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	ECO biezpiens ar krējumu 100/20 Maizīte ar Eco sviestu un sieru 15/3/20 Auglis 100 Piparmētru tēja 200 A01,A07				Krāsni cepti kartupeļi ar zaļumu mērci 120/20 Maizīte ar sv.gurķi 15/3/20 Greifrūtu tēja 200 A01,A07				Cepta ola ar krējumu/diļļu mērce 1.gb/20 Maizīte ar sieru 15/3/20 Meža ogu tēja 200 A01,A07,A03				Ābolu plācmaize 100 Kumelīšu tēja 200 Auglis 100 A01,A07				ECO vārīti tragatelli ar sieru 120/20 Maizīte ar ECO sviestu 15/3 Kumelīšu tēja 200 Auglis 100 A01,A07			
	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