

ĒDIENKARTE

ALERĢISKIE BĒRNI

22.05.2023-26.05.2023

	<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 Kumelišu 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	Skābeņu zupa 200 Galete 20				Vistas zupa ar nūdelēm zupa 200 Galete 15				Biešu zupa 200 Galete 20				Dārzeņu zupa 200 Galete 20				Frikadeļu zupa 200 Galete 15			
Otrais ēdiens	Vārīti kartupeļi ar liellopu maltās gaļas mērci 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 cūkgāļas gulašu 100/100 Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un olīveļļu 50 Ābolu-bumbieru dzēriens 200				Dārzeņu sautējums ar tītara gaļu 180 Sv.tomātu daiviņas 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				Krāsni cepti kartupeļi 130 Galete ar sv.gurķi 15/3/20 Zaļā tēja 200				3.graudu biezputra 200 Galete ar sv.tomātu 15/20 Meža ogu tēja 200				Ogu plācismaize -bezglutēna 200 Tēja 200 Auglis 100				Vārīta pasta ar dārzeniem 150 Auglis 100 Kumelišu 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