

ĒDIENKARTE

27.11.2023-01.12.2023

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektiena</i>			
Brokastis	Piena nūdeļu zupa ar sviestu 200/5 Cepta saldā maizīte 1.gb Zaļā tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar zaļumu/ķiploku sviestu 15/5 Aveņu tēja 200 A01,A07				Kukurūzas biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar olu pastēti 15/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				5 graudu biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar sviestu un sv.gurķi 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Mannā biezputra ar kanēli 150 Maizīte ar sviestu un sv.tomātu 15/3/20 Greifrūtu tēja 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Prosas	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	14.89	16.32	56.97	433.2	15.37	10.13	26.29	259.15	9.91	11.04	54.17	358.1	8.4	9.29	35.95	260.45	19.34	17.42	22.09	327.58
Pirmais ēdiens	Skābu kāpostu zupa ar krējumu 200 /10 Rudzu maize 20 A01				Skābeņu zupa ar olu un krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Biešu zupa ar krējumu 200 /10 Rudzu maize 20 A01				Šķelto zirņu zupa ar krējumu un grauzdīņiem 200 /10/15 A01				Zivju zupa ar kausēto sieru un zaļumiem 200 Saldskābā maize 15 A01			
Otrais ēdiens	Vārīti makaroni ar tītara malto gaļu un dārzeņiem 180 Burkānu salāti ar olīveļļu un linsēklām 50 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar cūkas mēles stroganovu 100/100 Kāpostu salāti ar zaļumiem un olīveļļu 50 Bumbieru-ābolu morsk 200 A01,A07				Vārītas grūbas ar burkāniem un liellopu maltās gaļas mērci 100/100 Balto redīsu salāti ar olīveļļu 50 Zemeņu dzēriens 200 A01,A07				Kartupeļu biezputra ar cūkgaļas kotleti 100/50 Spinātu mērci 40 Biešu salāti ar krējumu 50 Dzērveņu dzēriens 200 A01,A07,A03				Vārīti rīsi ar vistu kari mērcē 100/100 Skābu kāpostu salāti ar olīveļļu 50 Jāņogu dzēriens 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	23.23	14.67	59.89	471.91	24.06	29.31	64.87	612.75	20.97	36.07	65.95	668.03	18.23	20.23	69.96	533.24	17.38	20.97	58.89	494.61
Launags	Kellogs ar pienu 50/150 Sviestmaize ar sieru 15/3/20 A01,A07				Austiņa 1.gb Auglis 100 Zaļā tēja 200 A01,A07				Bērnu rosols ar tītara gaļas desu 180 Maizīte ar sviestu 15/3 Piparmētru tēja 200 A01,A07,A03				Karstmaizītes ar sieru 2.gb Auglis Meža ogu tēja 200 A01,A07,A03				Biezpiena plācismaizīte 1.gb Ābolu 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
	10.6	13.09	39.18	319.37	9.06	7.88	45.87	291.45	10.41	5.95	32.65	229.35	8.39	5.84	67.1	351.43	8.01	6.65	33.63	230.75
Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība																				
OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	
48,72	44,08	156,04	1224,48	48,49	46,62	137,03	1163,35	41,29	53,06	152,77	1255,48	35,02	35,36	173,01	1145,12	44,82	45,04	114,61	1052,94	

*Visi daudzumi norādīti gramos