

ĒDIENKARTE
ALERĢISKIEM BĒRNIEM
27.11.2023-01.12.2023

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Rīsu piena nūdeļu zupa 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Zaļā tēja 200				Auzu pārslu biežputra 200 Galete ar sv.tomātu 15/20 Aveņu tēja 200				Kukurūzas biežputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Liepziedu tēja 200				5 graudu biežputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Zaļā tēja ar citronu 200				Mannā biežputra ar kanēli 150 Galete ar sv.tomātu 15/20 Greifrūtu tēja 200			
	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	22,89	327,58
Pirmais ēdiens	Skābu kāpostu zupa 200 Galete 15				Skābeņu zupa 200 Galete 15				Biešu zupa 200 Galete 20				Šķelto zirņu zupa ar grauzdīņiem 200 /15				Zivju zupa ar zaļumiem 200 Galete 15			
Otrais ēdiens	Vārīti makaroni ar tītara malto gaļu un dārzeņiem 180 Burkānu salāti ar olīveļļu un līnsēklām 50 Ābolu-aveņu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar cūkas mēles stroganovu 100/100 Kāpostu salāti ar zaļumiem un olīveļļu 50 Bumbieru-ābolu morss 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 biežputra 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 rīsu pienu 50/150 Galete ar sv.tomātu 15/20				Austiņa-bezglutēna 1.gb Auglis 100 Zaļā tēja 200				Bērnu rosols ar tītara gaļas desu un olīveļļu 180 Galete 15 Piparmētru tēja 200				Rīsu biežputra 200 Galete ar ievārījumu 15/20 Auglis 100 Meža ogu tēja 200				Ābolu plācismaizīte -bezglutēna 1.gb Ābolu tēja 200 Auglis 100			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	18,6	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 uzņemta 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

Apstiprinu: Tehnoloģs Inga Kalniņa

Paraksts _____

Saskaņots: _____
vārds, uzvārds, amats

Paraksts _____