

ĒDIENKARTE

04.12.2023-08.12.2023

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Mannā biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar banānu ievārījumu 15/20 Zaļā tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar zaļumu/ķiploku sviestu 15/5 Aveņu tēja 200 A01,A07				Prosas biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar olu pastēti 15/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				5 graudu biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar sviestu un sv.gurķi 15/3/20 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Miežu biežputra ar sviestu 200/5 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
<b>Pirmais ēdiens</b>	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				Pupiņu zupa ar krējumu un grauzdīņiem 200 /10/15 A01				Dārzenu zupa ar kausēto sieru un zaļumiem 200 Saldskābā maize 15 A01			
	Vārīti spagetti ar cilli con carne 100/100 Kāpostu/burkānu salāti ar olīveļļu 50 Ābolu-bumbieru dzēriens 200 A01,A07				Plovs ar cūkgaļu 180 Pašu skābētu kāposti ar olīveļļu 50 Bumbieru morss 200				Vārīti rīsi ar tītara gaļas kotleti,burkānu mērci 100/50/50 Balto redīsu salāti ar olīveļļu 50 Rabarberu dzēriens 200 A01,A07				Krāsni cepti kartupeļi ar kurzemes stroganovu 100/100 Biešu salāti ar krējumu 50 Dzērveņu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti griķi ar ar zivs tefteli ,krējuma mērci 100/50/50 Burkānu salāti ar olīveļļu 50 Jāņogu dzēriens 200 A01,A07,A04			
	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
<b>Launags</b>	Vanīlas sierīnš 1.gb Auglis 100 Piparmētru tēja 200 A01,A07				Pašu cepta ābolu plācmaize 100 Auglis 100 Liepziedu tēja 200 A01,A07				ECO vārīts cīsiņš 1.gb Maizīte ar sviestu 15/5 Auglis 100 Melnā angļu tēja 200 A01,A07				Kellogs ar pienu 50/150 Maizīte ar sviestu un sieru 15/3/20 A01,A07				Biezpiena pankūkas ar ābolu biezeni 2.gb /30 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
<b>Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība</b>																				
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