

ĒDIENKARTE

ALERĢISKIEM BĒRNIEM

04.12.2023-08.12.2023

	Pirmdiena				Otrdiena				Trešdiena				Ceturtdiena				Piektdiena			
Brokastis	Mannā biezputra 200 Galete ar banānu ievārījumu 15/20 Zaļā tēja 200				Auzu pārslu biezputra 200 Galete ar sv.tomātu 15/20 Aveņu tēja 200				Prosas biezputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Liepziedu tēja 200				5 graudu biezputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Zaļā tēja ar citronu 200				Miežu biezputra 200 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	22.09	327.58
Pirmais ēdiens	Skābu kāpostu zupa 200 Galete 20				Skābeņu zupa 200 Galete 20				Biešu zupa 200 Galete 20				Pupiņu zupa 200 Galete 20				Dārzeņu zupa ar zaļumiem 200 Galete 20			
Otrais ēdiens	Vārīti spagetti ar cilli con carne 100/100 Kāpostu/burkānu salāti ar olīveļļu 50 Ābolu-bumbieru dzēriens 200				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				Krāsni cepti kartupeļi ar kurzemes stroganovu 100/100 Biešu salāti ar krējumu 50 Dzērveņu dzēriens 200				Vārīti griķi ar ar zivs tefteli , mērci 100/50/50 Burkānu salāti ar olīveļļu 50 Jāņogu dzēriens 200 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
Launags	Austiņa -bezglutēna 1.gb Auglis 100 Piparmētru tēja 200				Pašu cepta ābolu plācmaize- bezglutēna 100 Auglis 100 Liepziedu tēja 200 A01,A07				ECO vārīts cīsiņš 1.gb Galete 15 Auglis 100 Melnā angļu tēja 200				Kellogs ar rīsu pienu 50/150 Galete ar sv.gurķi 15/20				Ogu pankūkas ar ābolu biezeni 2.gb /30 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
	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