

ĒDIENKARTE

15.04.2024-19.04.2024

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Mannā biežputra ar ECO ar sviestu 200/5 Sviestmaizīte ar ievārījumu 15/20 Meža ogu tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biežputra ar sviestu ECO 200/5 Saldā maizīte ar kanēli 1.gb Zaļā/citrona laimas tēja 200 A01,A07				Prosas biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar olas pastēti un zaļumiem 15/20 Greifrūtu tēja 200 A01,A07				Omlete ar sieru 100 Sviestmaize ar sv.gurķi 15/3/20 Kakao 200 A01,A07,A03				Kukurūzas biežputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar sv.tomātu 15/3/20 Zemeņu tēja 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	13.26	15.17	38.07	342.83	8.08	9.18	41.58	282.55	12	15.37	44.42	368.6	13.08	17.58	28.31	326.99	13.12	12.47	41.96	334.22
<b>Pirmais ēdiens</b>	Siera tunča zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Biešu zupa ar ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01,A07				Bērnu soļanka ar ECO krējumu 200/10 Saldskābmaize 20 A01,A07				Skābeņu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābmaize 20 A01,A07				Dārzeņu zupa ar krējumu un zaļumiem 200/10 Rudzu maize 20 A01			
<b>Otrais ēdiens</b>	Krāsni cepti kartupeļi ar liellopu maltās gaļas mērci 100/100 Biešu salāti ar zaļiem zirnīšiem un krējumu 50 Pašu gatavots ābolu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti rīsi ar cūkgaļas tefteli,krējuma mērcē 100/50/50 Zaļie salāti ar sarkano redīsu un olīveļļu 50 Pašu gatavots meža ogu dzēriens 200 A01,A07				Mājas sautējums ar tītara gaļu 180 Marinētu gurķi 50 Pašu gatavots dzērveņu dzēriens 50				Vārīti spagetti ar liellopu stroganovu 100/100 Burkānu salāti ar sēkliņām un olīveļļu 50 Citronu ūdens 200 A01,A07				Vārīti griķi ar cūkgaļas gulašu 100/100 Jauno kāpostu salāti ar mārutkiem,zaļumiem un krējumu 50 Pašu gatavots meža ogu dzēriens 200			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	20.39	17.29	55.22	460.56	17.22	19.48	43.04	409.18	18.73	25.43	45.55	482.69	24.16	16.44	97.8	639.94	17.51	34.98	60.45	618.76
<b>Launags</b>	ECO vārīts cīsiņš 1.gb Maizīte ar ECO sviestu 15/5/20 Auglis 100 Liepziedu tēja 200 A01,A07				Biezpiens ar ECO krējumu 100/20 Maizīte ar tītara gaļas desu 15/3/20 ECO piparmētru tēja 200 A01,A07				Ogu uzpūtenis ar pienu 100/150 Maizīte ar sv.tomātu 15/3/20 A01,A07				Karstmaizītes ar sieru 2.gb Auglis 100 Kumelīšu tēja 200 A01,A07				Vārīti makaroni ar sieru 100/20 Auglis 100 ECO piparmētru tēja 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Olb.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	14.55	10.5	61.3	401.02	7.87	8.47	25.97	202.97	3.39	5.81	28.07	186.14	7.62	9.69	22.41	221.21	11.56	9.86	31.22	267.86
<b>Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība</b>																				
<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	<b>OBV</b>	<b>Tauki</b>	<b>OGH</b>	<b>Kcal</b>	
48,20	42,96	154,59	1204,41	33,17	37,13	110,59	984,70	34,12	46,61	118,04	1037,43	44,86	43,71	148,52	1188,14	42,19	57,31	133,63	1220,84	

\*Visi daudzumi norādīti gramos