

ĒDIENKARTE

ALERĢISKIEM BĒRNIEM

15.04.2024-19.04.2024

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektiena</i>			
Brokastis	Mannā biežputra 200 Galete ar ievārījumu 15/20 Meža ogu tēja 200				Auzu pārslu biežputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Zajā/citrona laimas tēja 200				Prosas biežputra 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Greifrūtu tēja 200				Dārzenu sautējums 200 Galete ar sv.gurķi 15/20 Kakao 200				Kukurūzas biežputra 200 Galete ar sv.tomātu 15/3/20 Zemeņu tēja 200			
	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
Pirmais ēdiens	Tunča zupa 200 Galete 20 A04				Biešu zupa 200 Galete 20				Bērnu soļanka 200 Galete 20				Skābeņu zupa 200 Galete 20				Dārzenu zupa 200 Galete 20			
Otrais ēdiens	Krāsni cepti kartupeļi ar liellopu maltās gaļas mērci 100/100 Biešu salāti ar zaļiem zirnīšiem un olīveļļu 50 Pašu gatavots ābolu dzēriens 200				Vārīti rīsi ar cūkgaļas tefteli, mērci 100/50/50 Zaļie salāti ar sarkano redīsu un olīveļļu 50 Pašu gatavots meža ogu dzēriens 200				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				Vārīti griķi ar cūkgaļas gulašu 100/100 Jauno kāpostu salāti ar mārutkiem, zaļumiem un olīveļļu 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
Launags	ECO vārīts cīsiņš 1,gb Galete 20 Auglis 100 Liepziedu tēja 200				Kellogs ar pienu rīsu 50/150 Galete ar tītara gaļas desu 15/20 ECO piparmētru tēja 200				Ogu uzpūtenis ar pienu rīsu 100/150 Galete ar sv.tomātu 15/20				Dārzenu salāti 200 Auglis 100 Kumelišu tēja 200				Vārīti makaroni ar dārzeņiem 100/20 Auglis 100 ECO piparmētru tēja 200			
	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
Dienā kopējā uzņemtā uzturvērtība																				
OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	OBV	Tauki	OGH	Kcal	
48,20	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