

ĒDIENKARTE

22.04.2024-26.04.2024

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektiena</i>			
Brokastis	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 ķiploku sviestu 15/20 Greifrūtu tēja 200 A01,A07				Piena nūdeļu zupa ar ECO sviestu 200/5 Sviestmaize ar sv.gurķi 15/3/20 Angļu melnā tēja 200 A01,A07				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
Pirmais ēdiens	Pupiņu zupa ar ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Skābu kāpostu zupa ar ECO krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01,A07				Vistas zupa 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			
	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
Otrais ēdiens	Vārīti griķi ar liellopu maltās gaļas mērci 100/100 Marinētas bietes citronu sulā 50 Pašu gatavots ābolu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti rīsi ar viltoto zaķi ,krējuma mērcē 100/50/50 Kāpostu salāti ar 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 makaroni ar liellopu stroganovu 100/100 Burkānu salāti ar sēkliņām un olīveļļu 50 Citronu ūdens 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi 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
Launags	ECO vārīta ola 1,gb Maizīte ar ECO sviestu un sieru 15/3/20 Auglis 100 Lieziedu tēja 200 A01,A07				Rauga pankūkas ar ābolu biezeni 2.gb/20 Auglis 100 Piparmētru tēja 200 A01,A07				Biezpiens ar ECO krējumu 100/20 Maizīte ar tītara gaļas desu 15/3/20 Kumelīšu tēja 200 A01,A07				Kellogs ar pienu 50/150 Maizīte ar sieru 15/3/20 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
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

Apstiprinu: Tehnogs Inga Kalniņa

Paraksts _____

Saskaņots: _____

vārds, uzvārds, amats

Paraksts _____