

ĒDIENKARTE

30.09.2024-04.10.2024

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
Brokastis	Piena nūdeļu zupa ar ECO sviestu 200/5 Cepta saldā maizīte 1,gb Kumelīšu tēja 200 A01,A07				Rīsu piena zupa ar ECO sviestu 200/5 Auglis 100 Piparmētru tēja 200 A01,A07				Auzu pārslu biezputra ar ECO sviestu 200/5 Maizīte ar zivju pastēti 15/20 Kumelīšu tēja 200 A01,A07,A04				5 graudu biezputra ar sviestu 200/5 Auglis 100 Zaļā tēja 200 A01,A07				Miežu biezputra ar sviestu 200/5 Maizīte ar sv.tomātu 15/3/20 Liepziedu 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
Pirmais ēdiens	Siera sēņu zupa 200 Saldskābā maize 20 A01.A07				Skābeņu zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Siera-dārzenų zupa 200 Rudzu maize 20 A01				Pupiņu zupa ar ECO krējumu 200/10 Saldskābā maize 15 A01				Bērnu soļanka ar ECO krējumu 200 /10 Saldskābā maize 15 A01			
	Vārīti griķi ar liellopu maltās gaļas merci 100/100 Sv.tomāts 50 Ābolu dzēriens 200 A01,A07				Vārīti rīsi ar vistu un tomātiem,saldkrējuma mērcē 100/100 Kāpostu salāti ar olīveļļu 50 Bumbieru-ābolu morsk 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas gulašu 100/100 Biešu salāti ar olīveļļu 50 Rabarberu dzēriens 200 A01,A07				Krāsni cepti kartupeļi ar ceptas zivs /menca/šniceli ,burkānu mērci 100/50/50 Burkānu salāti ar olīveļļu 50 Meža ogu dzēriens 200 A01,A07,A04				Plovs ar cūkgaļu 180 Mar. gurķis 50 Ābolu dzēriens 200			
	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	Vārīti makaroni ar sieru 120/20 Auglis 100 Greifrūtu tēja 200 A01,A07				Vārīta ola 1.gb Sviestmaize ar tītara gaļas desu 15/3/20 Citrona tēja 200 A01,A07,A03				Raugu pankūkas ar krējumu 2.gb/20 Zemeņu tēja 200 Auglis 100 A01,A07,A03				Pašu gatavots jogurts 180 Sviestmaize ar sv.gurķi 15/3/20 A01,A07				Biezpiens ar krējumu 100/20 Maizīte ar sviestu un sieru 15/3/20 Zaļā tēja 200 A01,A07			
	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