

ĒDIENKARTE

27.01.2025-31.01.2025

	<i>Pirmdiena</i>				<i>Otrdiena</i>				<i>Trešdiena</i>				<i>Ceturtdiena</i>				<i>Piektdiena</i>			
<b>Brokastis</b>	Mannā biežputra sviestu 200/5 Auglis 100 Piparmētru tēja 200 A01,A07				2,graudu biežputra ar sviestu 200/5 Auglis 100 Angļu melnā tēja 200 A01,A07				Rīsu biežputra ar sviestu 200/5 Auglis 100 Zaļa tēja ar citronu 200 A01,A07				Auzu pārslu biežputra ar sviestu 200/5 Auglis 100 Kumelīšu tēja 200 A01,A07				3.graudu biežputra ar sviestu 200/5 Auglis 100 Mežrozīšu tēja 200 A01,A07			
	Olb.	Tauki	Ogļh.	Prosas	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		368.6	13.08	17.58	28.31	326.99	13.12	12.47	41.96	334.22
<b>Pirmais ēdiens</b>	Siera sēņu zupa 200 Saldskābmaize 20 A01,A07				Harčo ar krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01				Bērnu soļanka ar krējumu 200/10 Saldskābmaize 20 A01,A07				Siera ziedkāpostu zupa 200 Rudzu maize 20 A01,A07				Veģetārais rosoļņiks ar krējumu 200/10 Rudzu maize 20 A01			
	Vārīti griķi ar viltoto zaķi ,kraukšķīgo sīpolu mērci 100/50/50 Jauno kāpostu salāti ar olīveļļu 50 Ābolu morss 200 A01,A07				Vārīti kartupeļi ar cūkgaļu stroganovu 100/100 Burkānu/sēkliņu salāti ar olīveļļu 50 Ķiršu morss 200 A01,A07				Bulgurs ar vistas fileju un dārzeņiem 180 Mar.gurķis 50				Vārīti kartupeļi ar zivu šniceli un mārrutku-krējuma mērci 100/50/50 Biešu salāti ar olīveļļu 50 Ķiršu morss 200 A01,A07,A03,A04				Vārīti rīsi ar vistas filejas stroganovu 100/80 Jauno kāpostu salāti ar olīveļļu 50 Meža ogu morss 200 A01,A07			
	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>	Vārīti makaroni ar sieru 120/20 Auglis 100 Greifrūtu tēja 200 A01,A07				Ābolu/aroniju uzpūtenis ar pienu 100/80 Auglis 100				Biezpiena sacepums 100 Zaļā tēja Auglis 100 A01,A07				ECO cepta ola 1,gb Maizīte ar sviestu un sieru 15/3/20 Liepziedu tēja 200 A01,A07				Sviesta kruasāns 1,gb Auglis 100 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
	10.32	6.14	18.25	171.05	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>
	43,97	38,60	115,54	974,44	33,17	37,13	110,59	940,7	34,12	46,61	118,04	1037,43	44	43,71	148,52	1168,14	42,19	52,00	133,63	1120,84
	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>gaļa/z</b>	<b>Augļi</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>gaļa/z</b>	<b>Augļi</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>gaļa/z</b>	<b>Augļi</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>gaļa/z</b>	<b>Augļi</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>gaļa/z</b>	<b>Augļi</b>
	0,001	0,002	65	200	0,001	0,001	65	200	0,001	0,002	65	200	0,001	0,002	68	100	0,001	0,001	68	100
	<b>Dārzeni</b>	<b>Kartupeļi</b>	<b>Piena pr</b>	<b>iezp/sier</b>	<b>Dārzeni</b>	<b>Kartupeļi</b>	<b>Piena pr</b>	<b>iezp/sier</b>	<b>Dārzeni</b>	<b>Kartupeļi</b>	<b>Piena pr</b>	<b>iezp/sier</b>	<b>Dārzeni</b>	<b>Kartupeļi</b>	<b>Piena pr</b>	<b>iezp/sier</b>	<b>Dārzeni</b>	<b>Kartupeļi</b>	<b>Piena pr</b>	<b>iezp/sier</b>
	120	30	180	20	200	40	180	100	150	0	180	0	150	30	180	20	120	30	270	0