



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

3-6 PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 15.04.

Brokastis

Auzu pārslu biezputra PN (160g)
Ievārījums (10g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Liepziedu tēja. (150g)

Pusdienas

Biešu zupa veģet PN (200g)
Pērļu grūbas ar gaļu (180g) *A01
Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu (85g) *A09
Rupjmaize. (35g) *A01
Augļu-ogu dzēriens (150g)

Launags

Pankūkas PN (100g) *A01, A03
Ievārījums (10g)
Tēja (150g)
Olbaltumvielas: 28.9
Tauki: 36.29
Ogļhidrāti: 146.19
Kcal: 1026.94

Otrdiena - 16.04.

Brokastis

Mannas biezputra ar kanēļcukuru PN (200g) *A01
Rupjmaize. (15g) *A01
Piparmētru tējas dzēriens (150g)

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar nūdelēm veģet. (200g) *A01
Maltā gaļa Kurzemnieku gaumē PN (80g) *A01
Vārīti rīsi (150g)
Redīsu-burkānu-ābolu salāti (80g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Augļu-ogu dzēriens (150g)

Launags

Maize ar ievārījumu (20/10g) *A01
Maize ar gurķi PN (30g) *A01
Tēja (150g)
Olbaltumvielas: 28.85
Tauki: 29.25
Ogļhidrāti: 154.49
Kcal: 996.57

Trešdiena - 17.04.

Brokastis

Kviešu biezputra PN (150g) *A01
Ievārījums (5g)
Rupjmaize. (15g) *A01
Tomāti (20g)
Zāļu tēja (150g)

Pusdienas

Soļanka PN (160g)
Makaroni ar malto gaļu S (140g) *A01
Burkānu salāti ar eļļu (60g)
Rupjmaize. (35g) *A01
Ogu dzēriens. (150g)

Launags

Auzu piena zupa ar rīsiem. (150g)
Rupjmaize ar gaļas pastēti PN (15/20g) *A01
Sezonas augļi (100g)
Olbaltumvielas: 25.13
Tauki: 30.13
Ogļhidrāti: 131.84
Kcal: 899.1

Ceturtdiena - 18.04.

Brokastis

Četru graudu pārslu biezputra PN (200g) *A01
Maize ar ievārījumu (15/5g) *A01

Tēja (150g)
Sezonas dārzeņi (kāļi, burkāni) (50g)

Pusdienas

Vistas zupa ar rīsiem (200g)
Zivju kotlete (50g) *A01, A03, A04
Dārzeņu mērce bez piena (60g) *A01
Vārīti kartupeļi (150g)
Skābētu kāpostu salāti (70g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)

Launags

Mannas biezputra PN (170g) *A01
Ievārījums (15g)
Karkadē tējas dzēriens (150g)
Olbaltumvielas: 26.48
Tauki: 29.96
Ogļhidrāti: 128.35
Kcal: 888.96

Piektdiena - 19.04.

Brokastis

Biezputra Asorti PN (180g) *A01
Rupjmaize ar ievārījumu (30g) *A01
Tēja kumelišu (150g)

Pusdienas

Veģetārā skābeņu zupa PN (170g) *A01, A03
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem bez piena (70g) *A01
Vārīti griķi (150g)
Vitamīnu salāti ar eļļu (50g)
Rupjmaize. (25g) *A01
Dažādu ogu dzēriens (150g)

Launags

Maize ar ievārījumu (15/5g) *A01
Rīsu piena dzēriens (150g)
Sezonas augļi (100g)
Olbaltumvielas: 22.04
Tauki: 34.2
Ogļhidrāti: 143.54
Kcal: 970.19

Apstiprinu: _____