



Ēdienkarte (20.05.2024. - 24.05.2024.)

3-6 PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 20.05.	Otrdiena - 21.05.	Trešdiena - 22.05.	Ceturtdiena - 23.05.	Piektdiena - 24.05.
<p><u>Brokastis</u> Prosas biezputra PN (160g) Rupjmaize ar ievārījumu (20g) *A01 Zāļu tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Sakņu zupa veģetāra (200g) Cūkgaļa mērcē (70g) *A01 Vārīti rīsi (120g) Svaigu kāpostu salāti ar citronu-eļļas mērci (60g) Rupjmaize. (30g) *A01 Dažādu ogu dzēriens (120g)</p> <p><u>Launags</u> Ābolu pankūkas PN (80g) *A01, A03 Karkadē tējas dzēriens (150g) Olbaltumvielas: 22.75 Tauki: 29.87 Ogļhidrāti: 129.88 Kcal: 879.34</p>	<p><u>Brokastis</u> Mannas biezputra PN (160g) *A01 Blenderētas zemenes (20g) Rupjmaize. (20g) *A01 Tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Zirņu zupa (160g) Tefteli. (60g) *A03 Vārīti griķi (120g) Dārzenų mērce bez piena (50g) *A01 Burkānu salāti ar eļļu (60g) Rupjmaize. (25g) *A01 Augļu-ogu dzēriens (150g)</p> <p><u>Launags</u> Auzu piena zupa ar nūdelēm (150g) *A01 Rupjmaize. (15g) *A01 Gurķis svaigs. (15g) Sezonas augļi (70g) Olbaltumvielas: 35.4 Tauki: 34.69 Ogļhidrāti: 141.7 Kcal: 1020.55</p>	<p><u>Brokastis</u> Auzu pārslu biezputra PN (200g) Ievārījums (15g) Rupjmaize. (15g) *A01 Zāļu tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Maltās gaļas zupa (200g) Plovs. (160g) Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu (70g) Rupjmaize. (20g) *A01 Jānogu-ābolu dzēriens (150g)</p> <p><u>Launags</u> Rupjmaize ar gaļas pastēti PN (20/30g) *A01 Piparmētru tējas dzēriens (150g) Sezonas augļi (60g) Olbaltumvielas: 30.02 Tauki: 38.51 Ogļhidrāti: 127.22 Kcal: 975.55</p>	<p><u>Brokastis</u> Vārīta ola. (60g) *A03 Gurķis svaigs. (30g) Rupjmaize. (20g) *A01 Tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Biešu zupa veģet PN (170g) Vistas gaļas kotlete (50g) *A01, A03 Kartupeļu biezputra PN (150g) Ķīnas kāpostu salāti ar redīsiem (70g) Rupjmaize. (35g) *A01 Dažādu ogu dzēriens (150g)</p> <p><u>Launags</u> Biezputra Asorti ar ievārījumu (160/5g) *A01, A07 Rupjmaize. (20g) *A01 Zāļu tēja (150g) Olbaltumvielas: 31.05 Tauki: 34.41 Ogļhidrāti: 106.75 Kcal: 860.88</p>	<p><u>Brokastis</u> Kukurūzu biezputra ar auzu pienu (180g) Ievārījums (10g) Rupjmaize. (15g) *A01 Zāļu tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Zivju zupa (180g) *A04 Cūkgaļas strogonovs PN (80g) *A01 Vārīti makaroni (150g) *A01 Vitamīnu salāti ar eļļu (70g) Rupjmaize. (30g) *A01 Rabarberu dzēriens. (150g)</p> <p><u>Launags</u> Ogu uzpūtenis (50g) *A01 Rīsu piena dzēriens (200g) Rupjmaize. (15g) *A01 Olbaltumvielas: 32.45 Tauki: 33.56 Ogļhidrāti: 151.52 Kcal: 1037.92</p>

Apstiprinu: _____