



Ēdienkarte (15.04.2024. - 19.04.2024.)

Apstiprina

Iestādes vadītājs:

1-4 B - Iestāde 1

Brokastis

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena 15.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezputra Asorti ar ievārījumu	*A01, A07	200	5.72	5.28	28.64	184.92
Sviestmaize.	*A01, A07	15 / 5	0.99	4.22	7.88	73.44
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
	KOPĀ:	420	6.70	9.50	40.51	274.32
Otrdiena 16.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar kanēlcukuru	*A01, A07	200	4.90	1.24	27.32	140.02
Sviestmaize.	*A01, A07	15 / 5	0.99	4.22	7.88	73.44
Karkadē tējas dzēriens		200			4.06	16.32
	KOPĀ:	420	5.89	5.46	39.26	229.78
Trešdiena 17.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra	*A01, A07	200	5.80	3.76	22.40	146.63
Blenderētas zemenes		10	0.01	0.04	1.35	5.79
Cepumi	*A01	20	1.40	3.30	8.28	68.42
Zāļu tēja		200			3.99	15.96
	KOPĀ:	430	7.21	7.10	36.02	236.80
Ceturtdiena 18.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Omlete	*A01, A03, A07	70	4.04	5.28	2.57	73.98
Gurķis svaigs.		20	0.12		0.52	2.56
Maize ar ievārījumu	*A01	15 / 5	0.96	0.13	10.96	48.85
Tēja		200	0.26	0.05	0.81	4.72
	KOPĀ:	310	5.38	5.47	14.85	130.11
Piektdiena 19.04.2024.		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Brokastu pārslas		30	2.16	0.18	23.91	105.90
Piens	*A07	150	4.80	3.00	6.75	73.20
Sviestmaize ar desu	*A01, A07	15 / 3 / 20	3.69	7.98	8.38	120.10
	KOPĀ:	218	10.65	11.16	39.04	299.20