



Ēdienkarte (22.04.2024. - 26.04.2024.)

3-6 PN - Iestāde 1

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Pirmdiena - 22.04.	Otrdiena - 23.04.	Trešdiena - 24.04.	Ceturtdiena - 25.04.	Piektdiena - 26.04.
<p><u>Brokastis</u> Rīsu biezputra PN (160g) Ievārījums (10g) Rupjmaize. (20g) *A01 Zāļu tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Pupiņu zupa veģet. PN (200g) Makaroni ar malto gaļu S (150g) *A01 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (65g) *A09 Rupjmaize. (30g) *A01 Ogu dzēriens. (150g)</p> <p><u>Launags</u> Ābolu pankūkas PN (100g) *A01, A03 Ievārījums (10g) Tēja (150g) Olbaltumvielas: 22.71 Tauki: 30.95 Ogļhidrāti: 146.5 Kcal: 955.32</p>	<p><u>Brokastis</u> Kukurūzas biezputra PN (160g) Rupjmaize. (15g) *A01 Ievārījums (10g) Tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Mājas sautējums ar gaļu (150g) Baltu redīsu-burkānu salāti. (70g) Rupjmaize. (35g) *A01 Mannas biezputra PN (150g) *A01 Blenderētas zemenes (10g) Rabarberu dzēriens. (150g)</p> <p><u>Launags</u> Makaroni ar malto gaļu (130g) *A01 Gurķis svaigs. (30g) Zāļu tēja (150g) Olbaltumvielas: 30.75 Tauki: 29.87 Ogļhidrāti: 118.82 Kcal: 867.12</p>	<p><u>Brokastis</u> Auzu piena zupa ar rīsiem. (160g) Rupjmaize ar vārītu gaļu PN (15/20g) *A01</p> <p><u>Pusdienas</u> Gurķu zupa PN (180g) *A01 Vistas gaļas kotlete (60g) *A01, A03 Dārzeņu mērce bez piena (30g) *A01 Vārīti griķi (120g) Krāsaini salāti (60g) Rupjmaize. (35g) *A01 Augļu-ogu dzēriens (150g)</p> <p><u>Launags</u> Mannas biezputra PN (80g) *A01 Ogu ķīselis (100g) Baltmaize (15g) *A01 Sezonas augļi (100g) Olbaltumvielas: 37.21 Tauki: 30.79 Ogļhidrāti: 131.85 Kcal: 953.35</p>	<p><u>Brokastis</u> Auzu pārslu biezputra PN (150g) Rupjmaize ar ievārījumu (20g) *A01 Liepziedu tēja. (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Zivju zupa (160g) *A04 Kāpostu tīteņi ar gaļu (slinkie) PN (190g) Burkānu salāti ar āboliem un sēkliņām (70g) Rupjmaize. (20g) *A01 Ābolu un plūmju dzēriens (150g)</p> <p><u>Launags</u> Rupjmaize ar gaļas pastēti PN (20/20g) *A01 Biezais ķīselis. (50g) Rīsu piena dzēriens (200g) Olbaltumvielas: 35.26 Tauki: 41.52 Ogļhidrāti: 115.98 Kcal: 978.62</p>	<p><u>Brokastis</u> Četru graudu pārslu biezputra PN (170g) *A01 Ievārījums (15g) Maize ar gurķi PN (30g) *A01 Zāļu tēja (150g)</p> <p><u>Pusdienas</u> Dārzeņu biezenzupa ar grauzdiņiem PN (170g) *A01 Cūkgaļa tomātu mērcē (40/50g) *A01 Vārīti kartupeļi (150g) Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi. (70g) Rupjmaize. (30g) *A01 Dažādu ogu dzēriens (150g)</p> <p><u>Launags</u> Rupjmaize ar gaļas pastēti PN (20/30g) *A01 Tēja (150g) Sezonas augļi (80g) Olbaltumvielas: 27.49 Tauki: 30.94 Ogļhidrāti: 128.55 Kcal: 902.59</p>

Apstiprinu: _____