

ĒDIENKARTE 4// 14.10.2024.-18.10.2024 SIA "Saltums Kandavā" .

|                                      | <b>Pirmdiena</b>   | 1 porc.<br>g                        | <b>Otrdiena</b>   | 1 porc.<br>g                              | <b>Trešdiena</b>   | 1 porc.<br>g                                  | <b>Ceturtdiena</b>  | 1 porc.<br>g                              | <b>Piektdiena</b>  | 1 porc.<br>g                              |
|--------------------------------------|--|-------------------------------------|---|---|--|---|---|---|--|---|
| <b>Brokastis</b>                     | Auzu pārslu<br>biezputra ar<br>ievārījumu<br>(A01,A07)<br>Rupjmaize ar zaļo<br>sviestu (A01,A07)<br>Tēja                                       | 130/5<br><br>20/3/<br>150           | Rīsu biezputra<br>ar ievārījumu<br>(A07)<br>Sviestmaize ar<br>gurķi<br>(A01,A07)<br>Tēja  | 130/5<br><br>20/3/15<br>150               | Piena zupa ar<br>makaroniem(A01,A07)<br>Sviestmaize ar desu<br>(A01,A07)   | 200<br><br>10/1,5/15                          | Omlete(A03,A04)<br>Šķiedrvielu maize ar<br>sviestu(A01,A04,A07)<br>Kumelišu tēja  | 80<br><br>20/3<br>150                     | Kukurūzas<br>biezputra ar<br>ievārījumu<br>(A01,A07)<br>Rupjmaize ar<br>sviestu un<br>tomātu(A01,A07)<br>Tēja                                    | 130<br>/5<br><br>20/<br>3/1<br>5<br>150   |
| <b>Pusdienas</b>                     | Piena zupa ar<br>nūdelēm<br>(A01,A07)<br>Kartupeļu<br>sacepums ar gaļu<br>Burkānu-ķiploku<br>salāti (A07)<br>Rupjmaize (A01)<br>Ābolu dzēriens | 150/5<br><br>160<br>60<br>25<br>150 | Bērnu soļanka<br>ar<br>krējumu(A07)<br>Rauga<br>pankūkas ar<br>ievārījumu<br>(A01,A07)<br>Burkāns<br>Rupjmaize<br>(A01)<br>Dzērveņu<br>dzēriens | 150/5<br><br>80/10<br><br>60<br>25<br>150 | Sakņu zupa<br>Zivs<br>kotlete(A1,A4,A3)<br>Vārīti kartupeļi<br>Krējuma mērce<br>Biešu-gurķu salāti<br>(A07)<br>Rupjmaize (A01)<br>Dzēriens | 150<br>60<br><br>130<br>50<br>60<br>25<br>150 | Vistas gabaliņi karija<br>mērcē(A1,A7)<br>Rīsi<br>Kakao krēms ar ķīseli<br>(A07)<br>Vitamīnu salāti<br>Rupjmaize (A01)<br>Karkādes dzēriens | 80<br><br>130<br>40/90<br>60<br>25<br>150 | Pupiņu zupa ar<br>krējumu (A07)<br>Cūkgaļas gulašs<br>(A1,A7)<br>Makaroni (A01)<br>Ķīnas kāpostu-<br>gurķu salāti<br>Rupjmaize (A01)<br>Dzēriens | 150<br>/5<br>80<br>130<br>60<br>25<br>150 |
| <b>Launags</b>                       | Ogu uzpūtenis ar<br>pienu (A01,A07)<br>Graudu maize ar<br>sviestu (A01 A07)  | 90/90<br><br>10/1,5/3               | Makaroni ar<br>sieru(A01,A07)<br>Tēja<br>Auglis   | 120/ 20<br>150<br>150                     | Bulciņa<br>(A01,A03,A07)<br>Kakao (A7)<br>Auglis   | 70<br><br>200<br>150                          | Kartupeļu pankūkas ar<br>krējumu(A01,A07)<br>Tēja<br>Auglis   | 100/<br>20<br>150<br>100                  | Biezpiena –ābolu<br>sacepums ar<br>ķīseli<br>(A07)<br>Tēja   | 110<br>/90<br><br>150                     |
| <b>Enerģē-<br/>tiskā<br/>vērtība</b> | Olbaltumvielas   | 42.00                               | Olbaltumvielas  | 39,9                                      | Olbaltumvielas   | 42.30   | Olbaltumvielas  | 41.8                                      | Olbaltumvielas   | 43.7<br>0                                 |
|                                      | Tauki  | 43.6                                | Tauki   | 42.10                                     | Tauki  | 44  | Tauki   | 44.60                                     | Tauki  | 45.3<br>0                                 |
|                                      | Ogļhidrāti   | 128                                 | Ogļhidrāti  | 120                                       | Ogļhidrāti   | 140   | Ogļhidrāti  | 144                                       | Ogļhidrāti   | 134                                       |
|                                      | Kcal   | 1083                                | Kcal  | 1064                                      | Kcal   | 1097  | Kcal  | 1114                                      | Kcal   | 1136                                      |

\*ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ