

SIA "Vectēvs"
Ēdienkarte (3-6 g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Piecgraudu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,7	5,0	21,6	153	
<u>Ievārijums zemenū</u>		10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	4,2	20	
<u>Maize graudu</u>	*A01	16 gr. (+/- 10%)	1,5	0,5	6,8	40	
<u>Sviests</u>		5 gr. (+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	33	
<u>Tēja piparmētru</u>		180 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	3,1	12	
<u>Burkāni svaigi</u>		25 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	1,8	10	
Kopā :			7,7	9,2	37,5	267	
Pusdienas		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Sakņu zupa ar galu</u>		200 gr. (+/- 10%)	10,9	5,6	10,6	159	
<u>Rudzu maize</u>		15 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	6,3	30	
<u>Rīsu plovš ar cūkgalu</u>		200 gr. (+/- 10%)	12,5	15,9	35,1	377	
<u>Marinēta gurka šķēle</u>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
<u>Ābolu sulas dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	9,2	71	
Kopā :			25,2	21,7	62,3	644	
Launags		14	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Maize saldskābā</u>		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	13,5	61	
<u>Sviests</u>		5 gr. (+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	33	
<u>Siers Krievijas</u>	*A07	15 gr. (+/- 10%)	3,5	4,6	0,0	50	
<u>Svaigu tomātu salāti ar krējumu</u>		100 gr. (+/- 10%)	1,1	3,2	2,6	40	
<u>Piens</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,9	6,0	6,8	99	
<u>Banāns</u>		80 gr. (+/- 10%)	1,2	0,1	16,8	73	
Kopā :			12,5	17,8	39,7	356	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	45,4	48,7	139,5	1267

Sastādīja _____

SIA "Vectēvs"
Ēdienkarte (3-6 g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu un kanēli	*A07		100 gr.(+/- 10%)	13,3	13,2	2,7	181
Maize graudu	*A01		16 gr.(+/- 10%)	1,5	0,5	6,8	40
Sviests			5 gr.(+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	33
Tēja kumelišu			180 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,0	12
Ābols			80 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	7,4	38
Kopā :				15,2	17,4	20,0	304
Pusdienas		12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar malto gaļu			185 gr.(+/- 10%)	17,0	6,5	32,5	267
Rudzu maize			15 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	6,3	30
Burkānu salāti ar krējumu	*A07		80 gr.(+/- 10%)	1,2	4,5	5,1	63
Citronu dzēriens			150 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	5,3	21
Žāvēto augļu ķīselis			100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,0	21,0	93
Putukrējums	*A07		25 gr.(+/- 10%)	0,6	8,8	3,3	94
Kopā :				20,8	19,9	73,5	568
Launags		11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezās ķirbju pankūkas	*A01,A03		120 gr.(+/- 10%)	7,6	8,3	39,3	261
Ievārījums zemenu			20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,2	8,4	40
Piens 2,5%			150 gr.(+/- 10%)	4,4	3,8	7,0	78
Kopā :				12,2	12,2	54,8	379

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	48,2	49,5	148,3	1251

SIA "Vectēvs"
Ēdienkarte (3-6 g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Jogurts ar blenderētām zemenēm un karāme ^{*A01,A07}		180 gr.(+/- 10%)	5,6	8,1	13,3	156
Rudzu maize		15 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	6,3	30
Zaļumu sviests ^{*A07}		5 gr.(+/- 10%)	0,1	3,3	0,1	30
Lieziedu tēja		180 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,0	12
Ābols		80 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	7,4	38
Kopā :			7,0	11,5	30,1	266

Pusdienas	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Buljons ar grauzdiņiem		160 gr.(+/- 10%)	3,4	4,9	6,5	94
Kartupeļu biezputra		150 gr.(+/- 10%)	3,4	1,0	18,6	100
Kotletes /4/ ^{*A01,A03}		75 gr.(+/- 10%)	14,1	10,0	11,4	195
Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu ^{*A12}		50 gr.(+/- 10%)	0,8	3,7	3,9	52
Piens 2,5%		150 gr.(+/- 10%)	4,4	3,8	7,0	78
Kopā :			26,1	23,4	47,5	521

Launags	13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem ^{*A01,A07}		180 gr.(+/- 10%)	6,3	5,6	22,1	159
Maize graudu ^{*A01}		16 gr.(+/- 10%)	1,5	0,5	6,8	40
Sviests		5 gr.(+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	33
Kopā :			7,9	9,7	28,9	232

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	41,0	44,7	106,5	1019

Sastādīja _____

SIA "Vectēvs"
Ēdienkarte (3-6 g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīta ola 1/2 *A03	25 gr.(+/- 10%)	3,1	2,9	0,2	39
Kviešu maize	16 gr.(+/- 10%)	1,2	0,3	8,1	38
Kausētais siers *A07	15 gr.(+/- 10%)	3,1	3,0	0,0	32
Gurķi svaigi	20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Tēja piparmētru	180 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,1	12
Bumbieris	80 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	7,6	34
Kopā :		7,9	6,5	19,3	157

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	250 gr.(+/- 10%)	17,4	13,2	25,5	301
Krējums skābs *A07	10 gr.(+/- 10%)	0,3	3,0	0,3	25
Kīnas kāpostu, burkānu un puravu salāti ar *A12	70 gr.(+/- 10%)	2,4	2,6	3,1	48
Ābolu sulas uzpūtenis	80 gr.(+/- 10%)	1,6	0,1	17,3	83
Piens 2,5%	150 gr.(+/- 10%)	4,4	3,8	7,0	78
Kopā :		25,9	22,6	53,2	535

Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu salāti	70 gr.(+/- 10%)	0,9	2,6	9,9	67
Cīsiņš *A03,A06,A09,A10	40 gr.(+/- 10%)	4,5	6,7	1,6	85
Rudzu maize	15 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	6,3	30
Sviests	5 gr.(+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	33
Tēja kumelišu	180 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,0	12
Kopā :		6,5	13,1	20,8	226

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	40,3	42,2	93,3	919

Sastādīja _____

SIA "Vectēvs"
Ēdienkarte (3-6 g.v.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biežputra	*A01,A07	150 gr.(+/- 10%)	4,7	5,4	17,8	138	
Kiršu ievārijums		10 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,4	14	
Maize graudu	*A01	16 gr.(+/- 10%)	1,5	0,5	6,8	40	
Sviests		5 gr.(+/- 10%)	0,0	3,6	0,1	33	
Siers Krievijas	*A07	15 gr.(+/- 10%)	3,5	4,6	0,0	50	
Kakao dzēriens		180 gr.(+/- 10%)	4,1	3,6	11,8	94	
Kopā :			13,8	17,8	39,9	368	

Pusdienas		17	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivs zupa	*A04,A07	130 gr.(+/- 10%)	8,8	2,5	7,7	92	
Rudzu maize		15 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	6,3	30	
Griķi irdenie		90 gr.(+/- 10%)	4,7	1,3	23,5	125	
Gulašs 1		90 gr.(+/- 10%)	8,9	13,7	4,7	214	
Skābu kāpostu salāti ar ellu		70 gr.(+/- 10%)	0,8	2,4	2,2	38	
Kefīrs		150 gr.(+/- 10%)	4,2	4,8	6,1	84	
Kopā :			28,4	24,9	50,5	583	

Launags		15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kirbju mafini	*A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	3,3	6,6	34,8	209	
Liepziedu tēja		180 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,0	12	
Apelsīns		80 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	6,5	30	
Kopā :			4,0	6,6	44,3	251	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	46.2	49.3	134.7	1202

Sastādīja _____