

ĒDIENKARTE DIENAS NOMETNES KEMPINGĀ ZANZIBĀRA

2021.G.

Apstiprinu _____

SIA "Skvoša dārzs" valdes priekšsēdētāja
Zane Ešenvalde

Pirmdiena

Nodrošina	Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
Nometne	Brokastis						
	Kviešu pārslas ar pienu vai	40/100	6.44	2.656	7.82	68.56	A01-kvieši, A07-piens
	Ātri vārāmo auzu pārslu putra (auzas, ūdens, cukurs)	50/100/10	6.25	3.5	13.5	222.6	
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	
SIA Aniva	Pusdienas						
	Kartupeļi ar saldā krējuma mērci	150/50	3,57	5.68	24.66	162.73	A01-kvieši, A07-sald.krējums
	Kotlete	100	14.83	21.85	16.48	336.74	A01-maize
	Svaigu kāpostu salāti	100	1.71	4.1	6.36	61.85	
Nometne	Auglis-arbūzs, plūme vai ābols	150	1.05	0.3	13.2	59.7	
SIA Aniva	Launags						
	Rabarberu uzpūtenis ar pienu	100/150	5.42	4.17	29.76	178.52	A01-manna, A07-piens

Otrdiena

Nodrošina	Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alergēni
Nometne	Brokastis						
	Kviešu pārslas ar pienu vai	40/100	6.44	2.656	7.82	68.56	A01-kvieši, A07-piens
	Ātri vārāmo auzu pārslu putra (auzas, ūdens, cukurs)	50/100/10	6.25	3.5	13.5	222.6	
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	
SIA Aniva	Pusdienas						
	Cūkgaļas gulašs	50/50	10.93	18.77	3.3	239.08	A01-milti, A07-krējums
	Griķi	150	8.57	2.24	42.23	223.38	
	Svaigi gurķi						
Nometne	Auglis-arbūzs, plūme vai ābols	150	1.05	0.3	13.2	59.7	
Nometne	Launags						
	Sviestmaizesar-siers/desa/margarīns/šokolādes krēms/tomāts,	75/20/25/1					
	tomāts, šokolādes krēms	0/20/15	12.69	35.86	48.89	461.2	A01-kvieši, A07-piens
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	

Trešdiena

Nodrošina	Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
Nometne	Brokastis						
	Kviešu pārslas ar pienu vai	40/100	6.44	2.656	7.82	68.56	A01-kvieši, A07-piens
	Ātri vārāmo auzu pārslu putra (auzas, ūdens, cukurs)	50/100/10	6.25	3.5	13.5	222.6	
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	
SIA Aniva	Pusdienas						
	Maltās gaļas mērce	50/50	9.8	19.63	4.69	246.14	A01-milti, A07-krējums
	Makaroni	150	6.24	2.66	41.82	216.18	A01-milti
	Burkānu salāti	100	1.6	4.08	7.4	76.55	A07-krējums
Nometne	Auglis-arbūzs, plūme vai ābols	150	1.05	0.3	13.2	59.7	
Nometne	Launags						
	Rauga pankūkas ar ievārījumu	150/30	9.91	10.35	78.3	446.89	A01-milti, A07-piens, A03-olas
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	
Ceturtdiena							
Nodrošina	Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
Nometne	Brokastis						
	Kviešu pārslas ar pienu vai	40/100	6.44	2.656	7.82	68.56	A01-kvieši, A07-piens
	Ātri vārāmo auzu pārslu putra (auzas, ūdens, cukurs)	50/100/10	6.25	3.5	13.5	222.6	
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	
SIA Aniva	Pusdienas						
	Kartupeļi ar saldā krējuma mērci	150/50	3.57	5.68	24.66	162.73	A01-milti, A07-sald.krējums
	Karbonāde	80	17.52	18.44	9.21	276.42	A01-milti, A03-olas
	Sarkano redīsu-gurķu salāti ar krējumu	100	1.1	3.26	1.94	41.76	A07-krējums
Nometne	Auglis-arbūzs, plūme vai ābols	150	1.05	0.3	13.2	59.7	
SIA Aniva	Launags						
	Smalkmaizīte	80/80	9.08	8.34	73.04	403.96	A01-milti, A03-olas
	Piens	100	3	2.5	4.7	53	A07-piens
Piektdiena							
Nodrošina	Ēdiena nosaukums	Daudz., g.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kcal.	Alerģēni
Nometne	Brokastis						
	Kviešu pārslas ar pienu vai	40/100	6.44	2.656	7.82	68.56	A01-kvieši, A07-piens
	Ātri vārāmo auzu pārslu putra (auzas, ūdens, cukurs)	50/100/10	6.25	3.5	13.5	222.6	
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	

Nometne	Auglis-arbūzs, plūme vai ābols	150	1.05	0.3	13.2	59.7	
Nometne	Pusdienas						
	Hamburgeri (maize, kotlete, salāts, tomāts, siers, burgeru mērce)	190	20.57	33.44	24.93	462.26	A07-piens
	Zefīri Marshmallow	30	1.28	0.15	25.97	111.85	A07-piens
	Auglis-arbūzs, plūme vai ābols	150	1.05	0.3	13.2	59.7	
	Coca-cola vai	200	0	0	21.2	84	
	Sula	200	0.8	0	21	88	
Nometne	Launags						
	Kliņģeris	100	4.35	8.47	46.26	278	A01-kviešu milti
	Piparmētru tēja	200	0.01	0	5.98	24.03	

