

Ēdienkarte**3.nedēļa Brokastis/ZIEMA****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Brokastis 100%							
605	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6.29	4.35	37.52	214.91
K-7/1	Kliju maize ar sviestu un sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				17.25	17.37	57.89	458.06
KOPĀ: 100%				17.25	17.37	57.89	458.06
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 227 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Brokastis				100%			
602	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	6.33	7.96	22.56	187.19
K-14	Maize ar ievārījumu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01))</i>	1	20/20	1.76	0.60	22.20	103.22
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				14.09	12.56	53.76	386.41
KOPĀ:				100%			
				14.09	12.56	53.76	386.41
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 305 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 100%							
618	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	8.78	6.37	49.85	292.44
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	1.85	4.66	10.58	92.97
K-935	Tēja liepziedu ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
				10.70	11.03	67.07	410.61

KOPĀ:	100%		10.70	11.03	67.07	410.61
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 128 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

CETURTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alergēni)</u>							
Brokastis	100%						
K-322	Piena-makaronu zupa (Makaroni nūdeles (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	250	7.12	5.74	27.19	188.85
K-18	Karstmaize ar sieru (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))	1	45	7.43	10.17	12.67	174.35
				14.55	15.91	39.86	363.20
KOPĀ:	100%			14.55	15.91	39.86	363.20
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 3 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 153 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<u>(Alergēni)</u>							
Brokastis	100%						
K-1030	Omlete (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-24	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.19	2.03	10.56	73.28
				14.04	16.09	21.74	288.11
KOPĀ:	100%			14.04	16.09	21.74	288.11
Pievienotais sāls 0.2 grami	Dārzeņi 20 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 145 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				14.13	14.59	48.06	381.28
KOPĀ:				70.63	72.96	240.32	1906.39
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeņi 40 grami						
Pievienotais cukurs 22 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 958 grami			
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 40 grami			