

Ēdienkarte

Brokastis 3. nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
05	Mannā biezputra ar ievārījumu (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% (*Aur), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6.29	4.35	37.52	214.91
-8	Kliju maize ar krēmsieru (Maize kliju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))	1	20/20	2.78	5.06	10.44	99.00
-936	Tēja liepziedu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				9.08	9.41	52.95	333.95
KOPĀ:		100%		9.08	9.41	52.95	333.95
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 122 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
-322	Piena-makaronu zupa	1	250	7.12	5.74	27.19	188.85
(Makaroni nūdeles (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))							
-7/1	Sviestmaize ar sieru	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))							
-1043	Grauzāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				14.76	16.13	40.85	371.45
KOPĀ:		100%					
		14.76 16.13 40.85 371.45					
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 50 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami Piena produkti 158 grami					
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 20 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Brokastis		100%					
28	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A U/))</i>	1	200/5	6.95	6.98	37.07	240.09
-24	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
-936	Tēja kumelišu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				8.99	12.34	51.02	352.50
KOPĀ:		100%		8.99	12.34	51.02	352.50
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

CETURTDIENA

<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-54	Kliju maize ar sviestu/ola <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Oļas, NPKS (*A 03))</i>	1	20/5/20	4.23	6.92	9.90	119.37
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
				13.08	13.29	66.39	437.01
KOPĀ:		100%		13.08	13.29	66.39	437.01
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<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%							
612	4.graudu biezputra ar sviestu <i>(Četru graudu pārslas (*A01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	7.13	7.55	30.48	223.98
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
				14.89	12.15	61.68	423.20
KOPĀ: 100%				14.89	12.15	61.68	423.20
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 325 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				12.16	12.66	54.58	383.62
<u>KOPĀ:</u>				60.80	63.32	272.89	1918.11
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 70 grami					
Pievienotais cukurs 25 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 863 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Brokastis 3.

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2