

Ēdienkarte

Brokastis 4.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 100%							
606	Mannā biezputra ar sviestu (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*Aur), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.21	6.75	26.36	190.97
K-7/1	Kliju sviestmaize ar sieru (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				13.21	17.07	41.11	371.56
KOPĀ: 100%				13.21	17.07	41.11	371.56
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 130 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis		100%					
621	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	7.04	5.40	49.23	275.45
K-70	Graudu maize ar biezpienu (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	15/30	6.03	2.06	6.93	70.77
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				13.08	7.46	61.15	366.26
KOPĀ:		100%		13.08	7.46	61.15	366.26
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 128 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 100%							
603/1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu / (Auzu pārslas sver.(*A 01), Piens 2.0% (*AU /), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/15	6.38	5.54	31.67	202.56
K-26/1	Graudu maize ar olu / (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Olas, NPKS (*A 03))	1	20/5/20	4.41	7.64	8.58	120.97
K-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				14.76	15.88	50.86	406.13

KOPĀ:	100%		14.76	15.88	50.86	406.13
Pievienotais sāls 0.15 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 207 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-1030	Omlete (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.85	4.66	10.58	92.97
K-937/1	Tēja piparmētru bez cukura	1	200	0.01	0.00	0.00	0.08
				10.68	13.36	12.80	215.51
KOPĀ:	100%			10.68	13.36	12.80	215.51
Pievienotais sāls 0.2 grami	Dārzeni 20 grami						
Pievienotais cukurs 0 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 45 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 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%						
627	Kviešu biezputra ar sviestu (Putraimi kviešu (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.29	6.37	31.99	210.33
K-8	Graudu maize ar krēmsieru/tomāts (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))	1	20/20/20	3.18	5.82	9.88	104.88
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
				12.66	14.22	52.43	388.49
KOPĀ:	100%			12.66	14.22	52.43	388.49
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 20 grami						
Pievienotais cukurs 9 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 205 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				12.88	13.6	43.67	349.59
KOPĀ:				64.39	67.99	218.35	1747.95
Pievienotais sāls 0.95 grami	Dārzeni 40 grami						
Pievienotais cukurs 34 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 715 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 65 grami					