

Ēdienkarte**2.nedēļa Brokastis/Pavasara sezona****PIRMDIENA**

<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% (*AU/), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	7.13	7.55	30.48	223.98
K-24	Graudu maize ar tomātiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.09	5.38	9.20	93.83
K-935	Tēja liepziedu ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
				9.29	12.93	46.32	343.01
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 3 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>							

OTRDIENA

<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%							
627-1	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Putraimi kviešu (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	6.39	6.38	31.68	209.55
K-7/1	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				13.39	16.72	46.73	392.34
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 110 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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%							
K-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-4/1	Sviestmaize ar desu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
				11.52	15.42	36.65	332.38
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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%							
K-1030	Omlete <i>(Olas, NPKS (*A 03), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-36	Rudzu maize ar sviestu <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.21	4.28	9.84	82.75
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	17.60	110.54
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				14.40	16.48	39.46	363.75
KOPĀ: 100%				14.40	16.48	39.46	363.75
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 145 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</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%							
605	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	6.29	4.35	37.52	214.91
K-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
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				8.33	9.71	51.47	327.32
KOPĀ: 100%				8.33	9.71	51.47	327.32
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				11.39	14.25	44.13	351.76
KOPĀ:				56.93	71.26	220.63	1758.80
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 40 grami					
Pievienotais cukurs 35 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 681 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			