

Ēdienkarte

2.nedēļa Brokastis/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 100%							
600	Asorti biezputra ar sviestu (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Auzu pārslas sver. (*A 01), Mannā putraimi (*A 01) , Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	7.37	7.89	30.60	222.90
K-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
K-10	Sviestmaize ar gurķi (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.85	4.66	10.58	92.97
				13.19	15.25	51.79	398.47
KOPĀ: 100%				13.19	15.25	51.79	398.47
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 100%							
606	Mannā biezputra ar sviestu <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	6.21	6.75	26.36	190.97
K-8	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/15	2.90	5.07	10.83	101.12
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				9.12	11.82	42.18	312.13
KOPĀ: 100%				9.12	11.82	42.18	312.13
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 15 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 125 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 100%							
614	Rīsu biezputra ar sviestu (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 01))	1	200/5	6.71	6.94	39.85	248.67
K-7/1	Graudu sviestmaize ar sieru (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	7.17	11.04	8.44	162.15
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				13.89	17.98	53.28	430.86

KOPĀ:	100%		13.89	17.98	53.28	430.86
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 130 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

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>
<i>(Alergēni)</i>							
Brokastis	100%						
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	7.12	5.74	27.19	188.85
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				10.49	11.18	56.63	369.30
KOPĀ:	100%			10.49	11.18	56.63	369.30
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 3 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 158 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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>
<i>(Alergēni)</i>							
Brokastis	100%						
628	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	6.95	6.98	37.07	240.09
K-5/1	Sviestmaize ar olu/ <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	20/5/20	4.23	6.94	10.20	121.57
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				15.15	16.62	57.88	444.26
KOPĀ:	100%			15.15	16.62	57.88	444.26
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 230 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				12.37	14.57	52.35	391
KOPĀ:				61.84	72.85	261.76	1955.02
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeņi 35 grami						
Pievienotais cukurs 38 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 873 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 40 grami					