

Ēdienkarte**1.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%							
602	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas sver>(*A 01), Piens 2.0%(*AU r), NPKS, Sviests 82%(*A 07))</i>	1	200/5	6.33	7.96	22.56	187.19
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	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				8.43	13.34	37.75	305.05
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 110 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%							
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-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
				14.11	16.08	37.25	351.60
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 0 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			
<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%							
621	Kukurūzas biezputra ar ievārijumu <i>(Piens 2.0%(*A07), NPKS, Sviests 82%(*A 07))</i>	1	200/20	7.04	5.40	49.23	275.45
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-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				11.28	12.34	69.41	437.02
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 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>							

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%							
K-1003	Olu kultenis <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	120	10.78	12.06	1.48	157.57
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-987	Kafijas dzēriens ar iebiezināto pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01))</i>	1	200	5.80	0.84	6.68	37.82
				18.43	17.56	18.74	288.36
KOPĀ: 100%				18.43	17.56	18.74	288.36
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 0 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%							
626	Prošas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	8.77	5.55	49.85	285.01
K-8	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				15.70	14.03	69.58	468.21
KOPĀ: 100%				15.70	14.03	69.58	468.21
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				13.59	14.67	46.55	370.05
KOPĀ:				67.95	73.35	232.73	1850.24
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 40 grami					
Pievienotais cukurs 33 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 646 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

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