

Ēdienkarte**3.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%							
613	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A U/))</i>	1	200/20	6.79	4.54	52.01	276.60
K-26/1	Graudu maize ar olu / <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07), Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	20/5/20	4.41	7.64	8.58	120.97
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				11.21	12.18	70.57	437.57
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 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 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-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
				10.08	11.52	36.31	289.45
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 153 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%							
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-7/1	Kliju sviestmaize ar sieru <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers 45%NPKS (*A 07))</i>	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS)</i>	1	200	3.19	2.03	10.56	73.28
				17.13	19.33	57.39	473.92
KOPĀ: 100%							
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 20 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%							
605	Mannā biezputra ar zemeņu mērci <i>(Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*AUr), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/30	6.39	4.39	31.91	192.65
K-21	Sviestmaize ar siera un burkānu masu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Siers 45%NPKS (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	20/20	4.44	5.68	10.60	113.38
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				10.84	10.07	52.49	346.03
KOPĀ: 100%				10.84	10.07	52.49	346.03
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 7 grami					
Pievienotais cukurs 18 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 122 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 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%							
602	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*AUr), 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-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				12.39	16.04	42.37	363.62
KOPĀ: 100%				12.39	16.04	42.37	363.62
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				12.33	13.83	51.83	382.12
KOPĀ:				61.65	69.14	259.13	1910.59
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeni 27 grami					
Pievienotais cukurs 50 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 842 grami			
Augļi un ogas 25 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 50 grami			