

Ēdienkarte

Brokastis 1.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
602	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas sver.(*A 01), Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.32	7.96	22.56	187.19
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
2046/1	Prjaņiki	1	30	1.77	1.05	22.20	104.10
				8.10	9.01	49.75	311.33
KOPĀ:		100%		8.10	9.01	49.75	311.33
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 105 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
K-1003	Olu kultenis	1	120	10.77	12.06	1.48	157.57
	(Olas (*A 03) , Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))						
K-24	Graudu maize ar gurķiem	1	20/5/20	2.02	5.36	8.96	92.37
	(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))						
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				12.80	17.42	15.43	269.98
KOPĀ:		100%		12.80	17.42	15.43	269.98
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 28 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
605	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Mannā putraini (*A 01) , Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6.35	4.37	31.59	191.05
K-7/1	Kliju sviestmaize ar sieru (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.98	10.34	10.06	162.75
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				13.34	14.71	46.64	373.84
KOPĀ:		100%		13.34	14.71	46.64	373.84
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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-322	Piena zpa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A 01) , Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	7.11	5.74	27.19	188.85
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	5.58	7.94	10.78	137.85
				12.69	13.68	37.97	326.70
KOPĀ: 100%				12.69	13.68	37.97	326.70
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 158 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%							
621	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.0% , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/20	7.03	5.40	49.23	275.45
K-8	Kliju maize ar krēmsieru/tomāti <i>(Maize kliju NPKS (*A 01), Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))</i>	1	20/20/20	3.00	5.10	11.20	103.28
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0%)</i>	1	200	1.69	1.03	8.31	49.28
				11.72	11.53	68.74	428.01
KOPĀ: 100%				11.72	11.53	68.74	428.01
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 173 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				11.73	13.27	43.71	341.97
KOPĀ:				58.65	66.35	218.53	1709.86
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 40 grami					
Pievienotais cukurs 37 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 591 grami			
Augļi un ogas 20 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. Brokastis 1.nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2