

Ēdienkarte

4.nedēļa Brokastis/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
12	4-graudu biezputra ar sviestu (Četru graudu pārslas (*A01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS, Sviests 82.5% NPKS (*A 07))	1	200/5	7.13	7.58	30.48	224.18
-24	Kliju maize ar gurķiem (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.85	4.64	10.28	90.77
-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				12.95	14.92	51.37	397.55
KOPĀ:		100%		12.95	14.92	51.37	397.55
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 20 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					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
-1003	Olu kultenis (Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	100	10.76	12.60	1.46	162.28
-10	Sviestmaize ar tomātiem (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.91	4.68	10.82	94.43
-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				14.18	17.38	38.27	367.65
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 25 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
626	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07/))	1	200/20	8.77	5.55	49.85	285.01
K-7/1	Sviestmaize ar sieru (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82.5% NPKS (*A 07) , Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.99	10.37	10.06	162.95
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.19	2.03	10.56	73.28
				18.95	17.95	70.47	521.24

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

KOPĀ:	100%		18.95	17.95	70.47	521.24
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 227 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Brokastis	100%						
608	Mannā biezputra ar āboliem un sviestu (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	5.95	7.04	25.46	188.99
K-70	Baltmaize ar biezpienu (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Biezpiens vajpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	15/30	5.88	1.53	8.13	71.10
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-1043	Graužāmburkāni	1	50	0.65	0.05	3.60	19.85
				12.49	8.62	42.18	299.98
KOPĀ:	100%			12.49	8.62	42.18	299.98
Pievienotais sāls 0.05 grami	Dārzeni 50 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 130 grami					
Augļi un ogas 44 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 25 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alergēni)							
Brokastis	100%						
613	Rīsu biezputra ar ogu mērci (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82.5% NPKS (*A 07))	1	200/30	6.89	4.59	46.40	254.42
K-8	Graudu maize ar krēmsieru (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Krēmsiers NPKS (*A 07))	1	20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
K-948	Tēja ar citronu	1	200/10	0.10	0.01	5.29	21.69
				9.95	10.38	60.81	376.71
KOPĀ:	100%			9.95	10.38	60.81	376.71
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 122 grami					
Augļi un ogas 35 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				13.7	13.85	52.62	392.63
KOPĀ:				68.52	69.25	263.10	1963.13
Pievienotais sāls 0.75 grami	Dārzeni 90 grami						
Pievienotais cukurs 39 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 734 grami					
Augļi un ogas 179 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 65 grami					