

**Ēdienkarte****4.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>
<b>Brokastis 100%</b>							
618	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A U/))</i>	1	200/5	8.78	6.37	49.85	292.44
K-14	Maize ar ievārījumu <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) )</i>	1	20/20	1.76	0.60	22.20	103.22
K-934	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
				<b>16.54</b>	<b>10.97</b>	<b>81.05</b>	<b>491.66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 323 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>
<b>Brokastis 100%</b>							
K-1030	Omlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-10	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	1.91	4.68	10.82	94.43
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>10.74</b>	<b>13.38</b>	<b>21.02</b>	<b>248.91</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 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>
<b>Brokastis 100%</b>							
605	Mannā biezputra ar ievārījumu <i>(Sviests 82% (*A 07), Mannā putraini (*A U1) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200/20	6.29	4.35	37.52	214.91
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-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				<b>9.26</b>	<b>10.13</b>	<b>56.62</b>	<b>355.51</b>

<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>		<b>9.26</b>	<b>10.13</b>	<b>56.62</b>	<b>355.51</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 122 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>							
<b>Brokastis</b>	<b>100%</b>						
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	5.59	7.94	10.78	137.85
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				<b>7.34</b>	<b>8.07</b>	<b>42.54</b>	<b>272.98</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>			<b>7.34</b>	<b>8.07</b>	<b>42.54</b>	<b>272.98</b>
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 30 grami						
Pievienotais cukurs 10 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 5 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>							
<b>Brokastis</b>	<b>100%</b>						
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	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
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	17.60	110.54
				<b>17.91</b>	<b>20.02</b>	<b>64.73</b>	<b>513.38</b>
<b>KOPĀ:</b>	<b>100%</b>			<b>17.91</b>	<b>20.02</b>	<b>64.73</b>	<b>513.38</b>
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 15 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>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.36</b>	<b>12.51</b>	<b>53.19</b>	<b>376.49</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>61.79</b>	<b>62.57</b>	<b>265.96</b>	<b>1882.44</b>
Pievienotais sāls 0.7 grami	Dārzeni 50 grami						
Pievienotais cukurs 49 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 725 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 40 grami					