

Ēdienkarte

1.nedēļa Brokastis/ZIEMA

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
02	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.33	7.96	22.56	187.19
-24	Kliju maize ar sieru (Maize kliju NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.99	10.32	9.76	160.55
-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				17.29	20.98	42.93	430.34
KOPĀ:		100%					
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Brokastis		100%					
-1030	Omlete <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.87	5.34	8.44	89.55
-935	Tēja ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
-2102	Auglis bumbieris	1	50	0.20	0.15	4.75	21.15
				10.96	14.19	22.05	258.36
KOPĀ:		100%		10.96	14.19	22.05	258.36
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 45 grami			
Augļi un ogas 50 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 100%							
K-4/1	Sviestmaize ar desu/gurķis (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Desa vārītā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))	1	20/5/30/15	5.71	7.95	11.17	139.97
K-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				11.18	10.75	42.78	313.47

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

KOPĀ:	100%		11.18	10.75	42.78	313.47
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 15 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 105 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alergēni)						
Brokastis	100%						
606	Mannā biezputra ar sviestu (Mannā putraimi (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.21	6.75	26.36	190.97
K-7/1	Sviestmaize ar sieru (Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	20/5/20	6.99	10.34	10.06	162.75
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
				16.39	19.12	46.98	427.00
KOPĀ:	100%			16.39	19.12	46.98	427.00
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 9 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 230 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alergēni)						
Brokastis	100%						
K-39	Karstmaize ar sieru un tomātiem (Maize- tosteru (*A01), Siers 45%NPKS (*A 07) , Sviests 82% (*A 07))	1	45	5.07	8.49	8.94	139.28
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-818	Biezpiena sieriņš (Biezpiena sieriņš (*A 07;08))	1	38	4.83	8.09	13.34	145.16
				9.91	16.58	27.27	304.48
KOPĀ:	100%			9.91	16.58	27.27	304.48
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 10 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 5 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 51 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				13.15	16.32	36.4	346.73
KOPĀ:				65.73	81.62	182.01	1733.65
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 25 grami						
Pievienotais cukurs 27 grami	Gaļa, zivs 30 grami	Piena produkti 595 grami					
Augļi un ogas 150 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 91 grami					