

**Ēdienkarte**

**2.nedēļa Brokastis/Pavasara sezona**  
**05.05-08.05.2026**

**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>							
612	4.graudu biezputra ar sviestu <i>(Četru graudu pārslas (*A01), Piens 2.0% (*AU/), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	7.13	7.55	30.48	223.98
K-24	Graudu maīze ar tomātiem <i>(Maīze graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.09	5.38	9.20	93.83
K-935	Tēja liepziedu ar medu	1	200	0.07	0.00	6.64	25.20
				<b>9.29</b>	<b>12.93</b>	<b>46.32</b>	<b>343.01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 130 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>							
627-1	Kviešu biezputra ar sviestu <i>(Putraimi kviešu (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	6.39	6.38	31.68	209.55
K-7/1	Sviestmaīze ar sieru <i>(Maīze-baltmaīze 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-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>13.39</b>	<b>16.72</b>	<b>46.73</b>	<b>392.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.4 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 110 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> <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-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/))</i>	1	250	5.93	7.48	25.87	194.53
K-4/1	Sviestmaīze ar desu <i>(Maīze-baltmaīze 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
				<b>11.52</b>	<b>15.42</b>	<b>36.65</b>	<b>332.38</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
Pievienotais sāls 0.6 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 4 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 169 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

## 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>
<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-36	Rudzu maize ar sviestu <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	1.21	4.28	9.84	82.75
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	17.60	110.54
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>14.40</b>	<b>16.48</b>	<b>39.46</b>	<b>363.75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>14.40</b>	<b>16.48</b>	<b>39.46</b>	<b>363.75</b>
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 145 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>12.15</b>	<b>15.39</b>	<b>42.29</b>	<b>357.87</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>48.60</b>	<b>61.55</b>	<b>169.16</b>	<b>1431.48</b>
Pievienotais sāls 1.3 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 27 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 554 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			