

Ēdienkarte**1.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>
Brokastis		100%					
302	Auzu pārslu biežputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas sver.NPKS(*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	200/5	6.33	7.96	22.56	187.19
K-24	Graudu maize ar gurķi <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
				8.37	13.32	37.51	303.59
KOPĀ:		100%		8.37	13.32	37.51	303.59
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 110 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>
Brokastis		100%					
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles NPKS (*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	7.12	5.74	27.19	188.85
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
				14.11	16.08	37.25	351.60
KOPĀ:		100%		14.11	16.08	37.25	351.60
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 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>
Brokastis		100%					
321	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A U/))</i>	1	200/20	7.04	5.40	49.23	275.45
K-5/1	Sviestmaize ar olu/ <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01), Sviests 82% (*A 07), Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	20/5/20	4.23	6.94	10.20	121.57
K-936	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
				11.28	12.34	69.41	437.02
KOPĀ:		100%		11.28	12.34	69.41	437.02
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 128 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 produktū 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-1003	Olu kultenis <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A 07))</i>	1	120	10.78	12.06	1.48	157.57
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	1.85	4.66	10.58	92.97
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				16.60	19.42	22.67	333.14
KOPĀ: 100%				16.60	19.42	22.67	333.14
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 128 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</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%							
626	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	200/20	8.77	5.55	49.85	285.01
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-931	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	200	3.19	2.03	10.56	73.28
				14.92	13.36	69.53	458.89
KOPĀ: 100%				14.92	13.36	69.53	458.89
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeni 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				13.06	14.9	47.27	376.85
KOPĀ:				65.28	74.52	236.37	1884.24
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeni 40 grami					
Pievienotais cukurs 38 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 746 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 40 grami			