

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags	100%						
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru (Makaroni radziņi NPKS (*A 01) , Sviests 82% (*A 07), Siers 45%NPKS (*A 07))	1	150/30	13.99	10.83	40.45	315.33
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	30	0.40	0.05	1.30	7.05
K-948	Tēja ar citronu	1	200/10	0.10	0.01	5.29	21.69
				14.49	10.89	47.04	344.07
KOPĀ:	100%			14.49	10.89	47.04	344.07
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeni 50 grami						
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 2 grami			
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 30 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags	100%						
K-1019/2	Biezpiena sacēp ar ievārīj/krējumu (Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Milti kviesu a/l NPKS(*A 01) , Mannā putraini NPKS (*A 01) , Oļas, NPKS (*A 03) ,	1	100/15	16.07	4.41	28.43	218.61
K-929	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				16.08	4.41	33.42	238.65
KOPĀ:	100%			16.08	4.41	33.42	238.65
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 15 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 5 grami				
Augļi un ogas 4 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 77 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags	100%						
609	Auzu pārslu biezputra ar banāniem (Auzu pārslas sver.NPKS(*A 01), Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.87	3.93	34.97	202.97
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-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	3.97	2.70	10.61	82.60
				13.80	12.41	54.70	386.17
KOPĀ:	100%			13.80	12.41	54.70	386.17
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeni 0 grami						
Pievienotais cukurs 7 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 35 grami	Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags	100%						
K-1039/2	Kartupeļu pankūkas ar krējumu (Milti kviešu a/l NPKS(*A 01) , Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Krējums skābs 20%(*A 07))	1	160/30	8.75	16.25	34.14	321.65
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	9.98	40.00
K-2104	Auglis apelsīns	1	100	0.90	0.20	8.10	37.80
				9.66	16.45	52.22	399.45
KOPĀ:	100%			9.66	16.45	52.22	399.45
Pievienotais sāls 0.3 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 10 grami	Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 65 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Launags		100%					
K-425	Cūkgaļas cīsiņi	1	60	8.55	7.01	0.97	101.40
K-10	Sviestmaize ar tomātiem	1	20/5/20	1.91	4.68	10.82	94.43
(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))							
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2105	Auglis bumbieris/	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				10.87	11.99	26.28	258.17
KOPĀ:		100%		10.87	11.99	26.28	258.17
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							
VIDĒJI:				12.98	11.23	42.73	325.3
KOPĀ:				64.90	56.15	213.66	1626.51
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 70 grami					
Pievienotais cukurs 42 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 277 grami			
Augļi un ogas 249 grami		Kartupeļi 180 grami		Siers, biezpiens 127 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2