

Ēdienkarte

Brokastis 2.nedēļa Rudens sezona
Veģetārās ēdienkartes

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
12	4.graudu biezputra ar sviestu (Četru graudu pārslas (*A01), Piens 2.0% (*A07), , Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	7.13	7.55	30.48	223.98
-7/1	Kliju sviestmaize 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
-931	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A07),)	1	200	3.19	2.03	10.56	73.28
				17.31	19.90	50.80	457.81
KOPĀ:		100%		17.31	19.90	50.80	457.81
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 230 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis		100%					
13	Rīsu biezputra ar ievārījumu (Piens 2.0% (*A07), , Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	6.79	4.54	52.01	276.60
-70	Graudu maize ar biezpienu (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Biezpiens vājpiena NPKS (*A 07) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	15/30	6.03	2.06	6.93	70.77
-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				12.83	6.60	63.93	367.41
KOPĀ:		100%		12.83	6.60	63.93	367.41
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 127 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 25 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 100%							
K-1030	Omlete (Olas (*A 03) , Piens 2.0% (*A07),)	1	100	8.82	8.70	2.22	122.46
K-24	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
K-936	Tēja kumelišu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
K-2107/1	Auglis arbūzs/	1	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				11.56	14.26	24.97	274.67

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

KOPĀ:	100%		11.56	14.26	24.97	274.67
Pievienotais sāls 0.2 grami	Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 5 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 45 grami				
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

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>
<u>(Alergēni)</u>							
Brokastis	100%						
626	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2.0% (*A07), , Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	8.77	5.55	49.85	285.01
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-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				11.74	11.33	63.96	405.65
KOPĀ:	100%			11.74	11.33	63.96	405.65
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 122 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 20 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

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>
<u>(Alergēni)</u>							
Brokastis	100%						
602	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*A07), , Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	6.33	7.96	22.56	187.19
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07),)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				13.83	12.06	52.56	374.09
KOPĀ:	100%			13.83	12.06	52.56	374.09
Pievienotais sāls 0.1 grami	Dārzeņi 0 grami						
Pievienotais cukurs 3 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 305 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				13.45	12.83	51.24	375.93
KOPĀ:				67.27	64.15	256.22	1879.63
Pievienotais sāls 0.6 grami	Dārzeņi 20 grami						
Pievienotais cukurs 32 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 829 grami					
Augļi un ogas 200 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 65 grami					