

3.nedēļa Brokastu un launaga ēdienkarte**Pirmdiena,09.03.2020**

<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 58%							
621	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		200/20	7.04	5.40	49.47	276.65
K-5/1	Sviestmaize ar olu/ <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07), Olas (*A 03))</i>		20/5/20	4.23	6.94	10.20	121.57
K-933	Tēja ar cukuru		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				11.28	12.34	67.65	430.24
Launags 42%							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>		35/150	7.38	3.24	38.93	214.54
K-8	Graudu maize ar krēmsieru <i>(Maize graudu (*A 01;11), Siers Krēmsiers (*A U/))</i>		20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
				10.34	9.02	48.05	315.14
KOPĀ: 100%				21.62	21.36	115.70	745.38
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 278 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,10.03.2020

<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 48%							
K-321	Piena-rīsu zupa <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	6.22	6.68	25.82	188.61
K-4/1	Sviestmaize ar desu . <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A U/), Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>		20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
				11.81	14.62	36.60	326.46
Launags 52%							
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>		150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-933	Tēja		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				14.21	10.85	49.82	353.96
KOPĀ: 100%				26.02	25.47	86.42	680.42
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 171 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 30 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,11.03.2020

<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 59%							

608	Mannā biežputra ar āboliem un sviestu (Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.0% (*A01), Sviests 82% (*A 07))	200/5	5.95	7.04	25.70	190.19
K-24	Kliju maize ar gurķiem (Maize kliju (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	20/5/20	1.85	4.64	10.28	90.77
K-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07))	200	3.97	2.70	17.80	111.54
			11.77	14.38	53.78	392.50
Launags 41%						
K-828/1	Biezpiena saldā masa ar ogu mērci/ (Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))	1 80/20	7.96	8.68	15.77	173.41
2001/1	Cepumi/ (Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))	15	1.02	1.90	10.47	63.15
K-929	Tēja augļu	200	0.01	0.00	7.98	32.02
			8.99	10.58	34.22	268.58
KOPĀ: 100%						
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeni 20 grami				
Pievienotais cukurs 33 grami		Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 254 grami			
Augļi un ogas 64 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 40 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)						

Ceturtdiena, 12.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 34%							
K-1030	Omlete (Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Piens 2.0% (*A07))	100		8.82	8.70	2.30	122.86
K-10	Sviestmaize ar tomātiem (Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 01))	20/5/20		1.91	4.68	10.82	94.43
K-933	Tēja ar cukuru	200		0.01	0.00	7.98	32.02
			10.74	13.38	21.10	249.31	
Launags 66%							
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Oļas (*A 03))	130/20		11.95	11.52	66.69	418.91
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	200		0.01	0.00	5.99	24.03
K-2103/	Auglis ābols	100		0.40	0.80	9.80	48.00
			12.36	12.32	82.48	490.94	
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeni 20 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 115 grami				
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Piektdiena, 13.03.2020

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alerģēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 58%							
611	Četrgraudu biežputra ar ievārījumu (Četru graudu pārslas, Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	200/20		7.21	5.15	42.88	253.13
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem (Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 01))	20/5/20		1.85	4.66	10.58	92.97
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A01))	200		3.19	2.03	15.75	94.24
			12.25	11.84	69.21	440.34	
Launags 42%							

K-48	Karstmaize ar sieru un burkāniem (Maize graudu (*A 01;11), Siers Krievijas 45% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))	45	5.13	8.15	11.32	140.29
K-818	Biezpiena sierīņš (Biezpiena sierīņš (*A 07;08))	38	4.83	8.09	13.34	145.16
K-949	Tēja Karkadē	200	0.01	0.00	7.98	32.02
			9.97	16.24	32.64	317.47
KOPĀ: 100%			22.22	28.08	101.85	757.81
Pievienotais sāls 0 grami	Dārzeni 30.1 grami					
Pievienotais cukurs 21 grami	Gaļa, zivs 0 grami			Piena produkti 227 grami		
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 48 grami		
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.74	25.11	99.11	716.99
KOPĀ:			113.72	125.57	495.55	3584.94
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 70.1 grami					
Pievienotais cukurs 94 grami	Gaļa, zivs 30 grami			Piena produkti 1045 grami		
Augļi un ogas 164 grami	Kartupeļi 0 grami			Siers, biezpiens 138 grami		