

Ēdienkarte**3.nedēļa Brokastu un launaga ēdienkarte****Pirmdiena, 14.09.2020**

<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 ievārijumu <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), Oļas (*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		Dārzeni 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 alerģēni)</i>							

Otrdiena, 15.09.2020

<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-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs		50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-933	Tēja ar cukuru		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				14.61	10.90	51.12	361.01
KOPĀ: 100%				26.42	25.52	87.72	687.47
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeni 50 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 alerģēni)</i>							

Trešdiena, 16.09.2020

<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>
----------------	--	--------------	----------------	------------------	--------------	-------------------	-------------

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Brokastis		59%					
608	Mannā biezu putra ar āboliem un sviestu <i>(Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	200/5		5.95	7.04	25.70	190.19
K-24	Kliju maize ar gurķiem <i>(Maize kliju (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>	20/5/20		1.85	4.64	10.28	90.77
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	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/ <i>(Biezpiens vājpiena (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i>	1	80/20	7.96	8.68	15.77	173.41
2001/1	Cepumi/ <i>(Cepumi "Selga"(*A 01;03;07))</i>	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%		20.76	24.96	88.00	661.08
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ceturtdiena, 17.09.2020

<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		34%					
K-1030	Omlete <i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Oļas (*A 03), Piens 2.0% (*A07))</i>	100		8.82	8.70	2.30	122.86
K-10	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	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 <i>(Kefīrs 2% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Oļas (*A 03))</i>	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%		23.10	25.70	103.58	740.25
Pievienotais sāls 0.3 grami		Dārzeņi 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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 18.09.2020

<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%					
611	Četrgraudu biezu putra ar ievārījumu <i>(Četru graudu pārslas, Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	200/20		7.21	5.15	42.88	253.13
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>	20/5/20		1.85	4.66	10.58	92.97
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*A01))</i>	200		3.19	2.03	15.75	94.24
				12.25	11.84	69.21	440.34

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Launags		42%					
K-48	Karstmaize ar sieru un burkāniem <i>(Maize graudu (*A 01;11), Siers Krievijas 45% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	45	5.13	8.15	11.32	140.29	
K-818	Biezpiena sierīņš <i>(Biezpiena sierīņš (*A 07;08))</i>	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:			22.82	25.12	99.37	718.4	
KOPĀ:				114.12	125.62	496.85	3591.99
Pievienotais sāls 1.3 grami	Dārzeni 120.1 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			

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta