

**Ēdienkarte****4.ned.Brokastu un launaga ēdienkarte****Prmdiena,21.09.2020**

<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>
<b>Brokastis 54%</b>							
614	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		200/5	6.71	6.94	40.09	249.87
K-34	Maize ar krēmsieru <i>(Maize kliju (*A 01), Siers Krēmsiers (*A 07))</i>		20/15	2.50	3.92	10.26	86.95
K-933	Tēja ar cukuru		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>9.22</b>	<b>10.86</b>	<b>58.33</b>	<b>368.84</b>
<b>Launags 46%</b>							
K-1003	Olu kultenis <i>(Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		120	10.78	12.06	1.52	157.77
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>		40	1.60	1.00	5.05	37.30
K-30/1	Rudzu maize ar ķiploku sviestu/ <i>(Maize rudzu sagr. (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i>		25/5	1.52	4.33	12.30	94.24
K-936	Tēja kumelīšu		200	0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>13.91</b>	<b>17.39</b>	<b>24.86</b>	<b>313.34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.13</b>	<b>28.25</b>	<b>83.19</b>	<b>682.18</b>
Pievienotais sāls 0.25 grami		Dārzeņi 35.2 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 158 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Otrdiena,22.09.2020**

<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>
<b>Brokastis 62%</b>							
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-12	Sviestmaize ar gurķiem un olu <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A U/I), Olas (*A 03))</i>		20/5/20	3.04	5.80	10.39	107.27
K-933	Tēja		200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>10.09</b>	<b>11.20</b>	<b>67.84</b>	<b>415.94</b>
<b>Launags 38%</b>							
K-1051/2	Biezpiens ar dillēm un krējumu_ <i>(Biezpiens 9% (*A 07), Krējums skābs 20% (*A U/I))</i>		80	10.61	9.41	1.88	134.59
K-10	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A U/I))</i>		20/5/20	1.91	4.68	10.82	94.43
K-961	Tēja		200	0.01	0.00	5.99	24.03
				<b>12.53</b>	<b>14.09</b>	<b>18.69</b>	<b>253.05</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.62</b>	<b>25.29</b>	<b>86.53</b>	<b>668.99</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 30 grami					
Pievienotais cukurs 17 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 153 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 60 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Trešdiena, 23.09.2020**

<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>
<b>Brokastis 60%</b>							
618	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		200/5	8.78	6.37	50.09	293.64
K-4/1	Sviestmaize ar desu <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07), Desa vārtā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>		20/5/20	5.59	7.94	10.78	137.85
K-937	Tēja piparmētru		200	0.01	0.00	4.99	20.04
				<b>14.38</b>	<b>14.31</b>	<b>65.86</b>	<b>451.53</b>
<b>Launags 40%</b>							
K-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07) )</i>		40/150	8.13	2.94	50.03	259.54
K-2114	Auglis		80	0.80	0.48	7.28	40.48
				<b>8.93</b>	<b>3.42</b>	<b>57.31</b>	<b>300.02</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.31</b>	<b>17.73</b>	<b>123.17</b>	<b>751.55</b>
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 278 grami			
Augļi un ogas 80 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ceturtdiena, 24.09.2020**

<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>
<b>Brokastis 54%</b>							
603/1	Auzu pārslu biezputra ar ievārijumu / <i>(Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		200/15	6.98	5.94	32.81	213.36
K-21	Sviestmaize ar siera un burkānu masu <i>(Maize-baltmaize(*A01), Siers Krievijas 45% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>		20/20	4.44	5.68	10.60	113.38
K-931	Kafijas dzēriens ar pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens (A* 01), Piens 2.0% (*AU/))</i>		200	3.19	2.03	15.75	94.24
				<b>14.61</b>	<b>13.65</b>	<b>59.16</b>	<b>420.98</b>
<b>Launags 46%</b>							
K-156	Itāļu salāti <i>(Makaroni-pasta (*A 01), Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10), Sinepes</i>		150	8.89	18.67	20.99	283.67
K-40	Graudu maize <i>(Maize graudu (*A 01;11))</i>		20	1.84	1.24	8.40	52.40
K-935	Tēja liepziedu		200	0.07	0.00	6.64	25.20
				<b>10.80</b>	<b>19.91</b>	<b>36.03</b>	<b>361.27</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.41</b>	<b>33.56</b>	<b>95.19</b>	<b>782.25</b>
Pievienotais sāls 0.35 grami		Dārzeņi 47 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 237 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Piektdiena, 25.09.2020**

<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>
<b>Brokastis 56%</b>							
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>		250	7.12	5.74	27.49	190.35
K-19	Sviestmaize ar gaļas pastēti <i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A U/))</i>		25/25	7.01	7.22	13.43	148.61

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

			<b>14.13</b>	<b>12.96</b>	<b>40.92</b>	<b>338.96</b>
<b>Launags 44%</b>						
2005	Kanēja smalkmaizīte (Milti kviešu a/l (*A 01), Olu masa (*A03), Olu masa (*A03))	80	4.62	4.24	33.05	188.90
K-933	Tēja ar cukuru	200	0.01	0.00	7.98	32.02
K-2108	Auglis melone	100	0.60	0.00	9.10	38.80
			<b>5.23</b>	<b>4.24</b>	<b>50.13</b>	<b>259.72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>			<b>19.36</b>	<b>17.20</b>	<b>91.05</b>	<b>598.68</b>
Pievienotais sāls 1.35 grami	Dārzeņi 10.1 grami					
Pievienotais cukurs 16 grami	Gaļa, zivs 25 grami				Piena produkti 157 grami	
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 0 grami				Siers, biezpiens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
<b>VIDĒJI:</b>			<b>22.77</b>	<b>24.41</b>	<b>95.83</b>	<b>696.73</b>
<b>KOPĀ:</b>			<b>113.83</b>	<b>122.03</b>	<b>479.13</b>	<b>3483.65</b>
Pievienotais sāls 2.15 grami	Dārzeņi 122.3 grami					
Pievienotais cukurs 71 grami	Gaļa, zivs 85 grami				Piena produkti 983 grami	
Augļi un ogas 180 grami	Kartupeļi 0 grami				Siers, biezpiens 85 grami	

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta