

Ēdienkarte**3.nedeļa.Brokastu ēdienkarte Sigulda****Prmdiena,14.12.2020**

<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 100%							
614	Rīsu biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	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>	1	20/15	2.50	3.92	10.26	86.95
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				9.22	10.86	58.33	368.84
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 125 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Otrdiena,15.12.2020

<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 100%							
621	Kukurūzas biezputra ar ievārijumu <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	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>	1	20/5/20	4.23	6.94	10.20	121.57
K-933	Tēja	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				11.28	12.34	67.65	430.24
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 11 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 128 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Trešdiena,16.12.2020

<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 100%							
618	Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	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 vāritā (atbilst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	20/5/20	5.59	7.94	10.78	137.85
K-937	Tēja piparmētru	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
				14.38	14.31	65.86	451.53
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.1 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 128 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 3.nedeļa.Brokastu

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ceturtdiena, 17.12.2020

<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 100%							
603/1	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu / <i>(Auzu pārslas sver. (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	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>	1	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% (*A07))</i>	1	200	3.19	2.03	15.75	94.24
				14.61	13.65	59.16	420.98
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.15 grami		Dārzeņi 7 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 222 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 10 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Piektdiena, 18.12.2020

<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 100%							
K-322	Piena-makaronu zupa <i>(Makaroni nūdeles (*A 01), Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>	1	250	7.12	5.74	27.49	190.35
K-18	Karstmaize ar sieru <i>(Maize-baltmaize(*A01), Siers Krievijas 45% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	45	7.44	10.18	12.67	174.35
				14.56	15.92	40.16	364.70
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 3 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 153 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				12.81	13.42	58.23	407.26
KOPĀ:				64.05	67.08	291.16	2036.29
Pievienotais sāls 1.25 grami		Dārzeņi 7 grami					
Pievienotais cukurs 46 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 756 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 45 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. 3.nedeļa.Brokastu

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2