

Ēdienkarte**4.ned.Brokastu un launaga ēdienkarte****Prmdiena, 16.11.2020**

| <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 54% | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | 9.22 | 10.86 | 58.33 | 368.84 |
| Launags 46% | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | 13.91 | 17.39 | 24.86 | 313.34 |
| KOPĀ: 100% | | | | 23.13 | 28.25 | 83.19 | 682.18 |
| 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, 17.11.2020

| <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 62% | | | | | | | |
| 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 01), Oļas (*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 |
| | | | | 10.09 | 11.20 | 67.84 | 415.94 |
| Launags 38% | | | | | | | |
| K-1051/2 | Biezpiens ar dillēm un krējumu_ <i>(Biezpiens 9% (*A 07) , Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | | 80 | 10.61 | 9.41 | 1.88 | 134.59 |
| K-10 | Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize-baltmaize(*A01) , Sviests 82% (*A 01))</i> | | 20/5/20 | 1.91 | 4.68 | 10.82 | 94.43 |
| K-961 | Tēja | | 200 | 0.01 | 0.00 | 5.99 | 24.03 |
| | | | | 12.53 | 14.09 | 18.69 | 253.05 |
| KOPĀ: 100% | | | | 22.62 | 25.29 | 86.53 | 668.99 |
| 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, 18.11.2020 SVĒTKU DIENA!

| <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 56% | | | | | | | |
| 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 vārītā (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 |
| | | | | 14.38 | 14.31 | 65.86 | 451.53 |
| Launags 44% | | | | | | | |
| K-1014 | Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts (*A 07))</i> | | 40/150 | 8.13 | 2.94 | 50.03 | 259.54 |
| K-2100/1 | Auglis banāns | 1 | 100 | 1.50 | 0.10 | 21.00 | 90.90 |
| | | | | 9.63 | 3.04 | 71.03 | 350.44 |
| KOPĀ: 100% | | | | 24.01 | 17.35 | 136.89 | 801.97 |
| Pievienotais sāls 0.1 grami | | Dārzeņi 0 grami | | | | | |
| Pievienotais cukurs 8 grami | | Gaļa, zivs 30 grami | | Piena produkti 278 grami | | | |
| Augļi un ogas 100 grami | | Kartupeļi 0 grami | | Siers, biezpiens 0 grami | | | |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> | | | | | | | |

Ceturtdiena, 19.11.2020

| <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 54% | | | | | | | |
| 603/1 | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu / <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 |
| | | | | 14.61 | 13.65 | 59.16 | 420.98 |
| Launags 46% | | | | | | | |
| K-156 | Itāļu salāti <i>(Makaroni-pasta (*A 01) , Gaļa kūpināta gaļa (*A 06), Krējums skābs 20% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10), Sinapes</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 |
| | | | | 10.80 | 19.91 | 36.03 | 361.27 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.41 | 33.56 | 95.19 | 782.25 |
| 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, 20.11.2020

| <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 56% | | | | | | | |
| 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

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|-----|---------------|---------------|---------------------------|----------------|
| | | | | 14.13 | 12.96 | 40.92 | 338.96 |
| Launags | | 44% | | | | | |
| 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-2105 | Auglis bumbieris/ | 1 | 100 | 0.40 | 0.30 | 9.50 | 42.30 |
| | | | | 5.03 | 4.54 | 50.53 | 263.22 |
| KOPĀ: | | 100% | | 19.16 | 17.50 | 91.45 | 602.18 |
| Pievienotais sāls 1.35 grami | Dārzeni 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> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 22.87 | 24.39 | 98.65 | 707.51 |
| KOPĀ: | | | | 114.33 | 121.95 | 493.25 | 3537.57 |
| Pievienotais sāls 2.15 grami | Dārzeni 122.3 grami | | | | | | |
| Pievienotais cukurs 71 grami | Gaļa, zivs 85 grami | | | | | Piena produkti 983 grami | |
| Augļi un ogas 200 grami | Kartupeļi 0 grami | | | | | Siers, biezpiens 85 grami | |

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta