

**Ēdienkarte****3.nedēļa Brokastu un launaga ēdienkarte  
Sigulda****Pirmdiena, 12.10.2020**

<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 58%</b>							
621	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu <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), Oļas (*A 03))</i>	1	20/5/20	4.23	6.94	10.20	121.57
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>11.28</b>	<b>12.34</b>	<b>67.65</b>	<b>430.24</b>
<b>Launags 42%</b>							
K-1021	Kellogs saldās pārslas ar pienu <i>(Piens 2.0% (*A07))</i>	1	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>	1	20/20	2.96	5.78	9.12	100.60
				<b>10.34</b>	<b>9.02</b>	<b>48.05</b>	<b>315.14</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>21.62</b>	<b>21.36</b>	<b>115.70</b>	<b>745.38</b>
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 alerģēni)</i>							

**Otrdiena, 13.10.2020**

<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 48%</b>							
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>	1	20/5/30	5.59	7.94	10.78	137.85
				<b>11.81</b>	<b>14.62</b>	<b>36.60</b>	<b>326.46</b>
<b>Launags 52%</b>							
K-707	Makaroni ar sviestu un sieru <i>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A U/), Siers Krievijas 45% (*A 07))</i>	1	150/30	14.20	10.85	41.84	321.94
K-124/1	Svaigi gurķi, šķēlēs	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>14.61</b>	<b>10.90</b>	<b>51.12</b>	<b>361.01</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26.42</b>	<b>25.52</b>	<b>87.72</b>	<b>687.47</b>
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 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, 14.10.2020**

<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

<b>Brokastis</b>		<b>59%</b>					
608	Mannā biezu putra ar āboliem un sviestu (Mannā putraini (*A 01), Piens 2.0% (*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	200/5	5.95	7.04	25.70	190.19
K-24	Kliju maize ar gurķiem (Maize kliju (*A 01), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.85	4.64	10.28	90.77
K-930	Kakao ar pienu (Piens 2.0% (*A07))	1	200	3.97	2.70	17.80	111.54
				<b>11.77</b>	<b>14.38</b>	<b>53.78</b>	<b>392.50</b>
<b>Launags</b>		<b>41%</b>					
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 (*A 01;03;07))	1	15	1.02	1.90	10.47	63.15
K-929	Tēja augļu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>8.99</b>	<b>10.58</b>	<b>34.22</b>	<b>268.58</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>20.76</b>	<b>24.96</b>	<b>88.00</b>	<b>661.08</b>
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Ceturtdiena, 15.10.2020

<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>
<b>Brokastis</b>		<b>34%</b>					
K-1030	Omlete (Garšviela bez sāls (*A 09), Olas (*A 03), Piens 2.0% (*A07))	1	100	8.82	8.70	2.30	122.86
K-10	Sviestmaize ar tomātiem (Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	20/5/20	1.91	4.68	10.82	94.43
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				<b>10.74</b>	<b>13.38</b>	<b>21.10</b>	<b>249.31</b>
<b>Launags</b>		<b>66%</b>					
K-1017	Kefīra pankūkas ar ievārījumu (Kefīrs 2% (*A 07), Milti kviešu a/l (*A 01), Olas (*A 03))	1	130/20	11.95	11.52	66.69	418.91
K-936	Tēja kumelīšu ar cukuru	1	200	0.01	0.00	5.99	24.03
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				<b>12.36</b>	<b>12.32</b>	<b>82.48</b>	<b>490.94</b>
<b>KOPĀ:</b>		<b>100%</b>		<b>23.10</b>	<b>25.70</b>	<b>103.58</b>	<b>740.25</b>
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			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

#### Piektdiena, 16.10.2020

<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>
<b>Brokastis</b>		<b>64%</b>					
611	Četrgraudu biezu putra ar ievārījumu (Četru graudu pārslas, Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))	1	200/20	7.21	5.15	42.88	253.13
K-11	Sviestmaizes ar gurķiem (Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))	1	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))	1	200	3.19	2.03	15.75	94.24
				<b>12.25</b>	<b>11.84</b>	<b>69.21</b>	<b>440.34</b>

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

