

Ēdienkarte**Brokastis 3 nedēļa Rudens sezona****Pirmdiena, 11.10.2021**

<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%							
614/1	Rīsu biezputra ar sviestu/ <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A U/I))</i>	1	250/10	8.13	12.50	51.43	350.74
K-24	Graudu maize ar gurķiem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	2.03	5.36	8.96	92.37
K-933	Tēja ar cukuru	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				10.17	17.86	68.37	475.13
KOPĀ: 100%							
Pievienotais sāls 0.2 grami		Dārzeņi 20 grami					
Pievienotais cukurs 13 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 165 grami			
Augļi un ogas 0 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Otrdiena, 12.10.2021

<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-1014	Kukurūzas pārslas ar jogurtu <i>(Jogurts bezpiedevu NPKS (*A 07))</i>	1	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%							
Pievienotais sāls 0 grami		Dārzeņi 0 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 0 grami		Piena produkti 150 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Trešdiena, 13.10.2021

<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%							
1022/2	Vārīta ola <i>(Olas, NPKS (*A 03))</i>	1	60	7.62	6.90	0.42	94.26
K-142	Zirnīši ar krējumu <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	40	1.60	1.00	5.05	37.30
K-36	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5	2.81	10.06	12.68	152.90
K-930	Kakao ar pienu <i>(Piens 2.5% NPKS(*A 07))</i>	1	200	3.79	3.20	17.83	115.24
				15.82	21.16	35.98	399.70

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. Brokastis 3 nedēļa ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

KOPĀ:	100%		15.82	21.16	35.98	399.70
Pievienotais sāls 0.05 grami	Dārzeni 35 grami					
Pievienotais cukurs 12 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 115 grami				
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ceturtdiena, 14.10.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis		100%					
606/2	Mannā biezputra ar sviestu <i>(Mannā putraimi NPKS (*A 01) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	300/20	8.24	20.53	37.97	369.59
K-48	Karstmaize ar sieru un burkāniem <i>(Maize graudu NPKS (*A 01;11) , Siers Holandes 45% (*A 07) , Majonēze 76% (*A03;10))</i>	1	45	4.96	7.98	11.32	137.99
K-935	Tēja liepziedu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				13.21	28.51	57.27	539.60
KOPĀ:		100%		13.21	28.51	57.27	539.60
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 10 grami						
Pievienotais cukurs 13 grami	Gaļa, zivs 0 grami	Piena produkti 170 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 0 grami	Siers, biezpiens 10 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Piektdiena, 15.10.2021

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alergēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis		100%					
K-1002	Zemnieku brokastis <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Piens 2.5% NPKS(*A 07) , Desa vārītā (atblst.MK Nr.172) (*A 07))</i>	1	200	15.69	18.23	17.60	299.07
K-10	Sviestmaize ar tomātiem <i>(Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Sviests 82% (*A 07))</i>	1	20/5/20	1.90	3.04	10.80	79.57
K-932	Tēja kumelīšu	1	200	0.01	0.00	7.98	32.02
				17.60	21.27	36.38	410.66
KOPĀ:		100%		17.60	21.27	36.38	410.66
Pievienotais sāls 0.4 grami	Dārzeni 40 grami						
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 20 grami	Piena produkti 33 grami					
Augļi un ogas 0 grami	Kartupeļi 90 grami	Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				13.29	18.37	53.81	435.11
KOPĀ:				66.43	91.84	269.03	2175.53
Pievienotais sāls 1.15 grami	Dārzeni 105 grami						
Pievienotais cukurs 46 grami	Gaļa, zivs 20 grami	Piena produkti 633 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Kartupeļi 90 grami	Siers, biezpiens 10 grami					

Ēdienkarte var tikt mainīta neparedzētu apstākļu dēļ!

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

SIA Aniva pārtikas tehnoloģis

Garais pasūtīj. Brokastis 3 nedēļa

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2