

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa,3-6g,RUDENS, Bez piena
produkta (6)****Pirmdiena**

<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 30%							
615-1	Mannas biezputra ar āboliem <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaņģiju)</i>	0.67	150	4.04	1.97	29.73	142.19
05	Kliju maize ar sviestu, sieru <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	0.67	15/4/20	5.77	8.99	7.09	136.12
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.81	10.96	39.81	290.30
Pusdienas 43%							
D319/1	Veģetārā soļanka	1	150	1.10	2.04	6.93	51.04
422-5	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)</i>	0.67	150	8.95	7.16	29.29	250.85
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.48	2.56	1.14	29.49
903-2	Strupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.10	0.15	6.36	33.38
				11.63	11.91	55.69	413.38
Launags 27%							
41-4	Rudzu maize ar olu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
2002-2	Bezglutēna cepumi	0.67	30	1.14	5.35	21.20	138.44
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.05	11.66	30.80	253.03
KOPĀ: 100%				26.49	34.53	126.30	956.71
Pievienotais sāls 0.87 grami		Dārzeņi 103.9 grami					
Pievienotais cukurs 6.9 grami		Kartupeļi 29 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 31.4 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa,3-6g,RUDENS, Bez piena
produkta (6)****Otrdiena**

<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 25%							
610-3	Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.57	5.13	32.86	182.99
08-2	Baltmaize ar ievārījumu <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/10	1.30	0.40	14.36	67.30
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				4.87	5.53	47.22	250.30
Pusdienas 56%							
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	8.38	12.93	8.48	178.62
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
553-2	Krējuma mērce <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.52	4.83	2.01	53.53
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.54	4.10	1.79	46.25
840-2	Ogu uzpūtenis ar spec.pienu <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	90/150	4.05	3.11	31.72	149.78
				17.89	26.28	68.59	558.27
Launags 19%							
828	Biezpiens ar gurķiem <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07))</i>	0.67	90	9.28	4.51	1.99	94.98
04	Kliju maize <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.29	0.35	7.06	38.40
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.97	5.66	21.84	193.37
KOPĀ: 100%				33.73	37.47	137.65	1001.94
Pievienotais sāls 0.7 gramī		Dārzeņi 55 gramī					
Pievienotais cukurs 9.3 gramī		Kartupeļi 0 gramī		Siers, biezpiens 60 gramī			
Augļi un ogas 113.4 gramī		Gala un zivs 50 gramī		Piena produkti 34 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa,3-6g,RUDENS, Bez piena
produkta (6)****Trešdiena**

<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 35%							
604-4	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/15	3.53	5.17	31.49	176.76
68	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	30/6	2.55	5.73	15.17	124.38
912-1	Kakao ar spec.pienu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	150	2.88	2.75	22.01	107.28
				8.96	13.65	68.67	408.42
Pusdienas 34%							
345-1	Vistas gaļas zupa ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/4	4.09	3.12	10.23	87.65
702	Dārzeņu ragu ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	200/20	2.95	12.39	14.88	191.79
171	Svaigu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	0.67	50	0.33	3.02	1.50	34.47
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
48-1	Saldskābmaize <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				8.27	18.65	46.13	398.83
Launags 31%							
327-1/1	Spec.pienu zupa ar rīsiem <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	180	3.07	2.80	27.23	133.58
25	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize graudu (*A-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	30/6	3.45	7.80	12.95	138.48
2100-1	Auglis(banāns)	1	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.72	10.80	60.18	360.06
KOPĀ: 100%				24.95	43.10	174.98	1167.31
Pievienotais sāls 1.24 grami		Dārzeņi 287.2 grami					
Pievienotais cukurs 9.4 grami		Kartupeļi 57 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 15 grami		Piena produkti 40 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

**4.nedēļa,3-6g,RUDENS, Bez piena
produkta (6)****Ceturtdiena**

<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 32%							
626-4	Prošas biezputra ar sviestu (spec,piens) <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Sviests 82% (*A-U/r), NPKS)</i>	0.67	150/4	5.47	6.30	37.95	220.20
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/15/15	2.25	3.76	7.99	76.67
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				7.72	10.06	48.93	308.86
Pusdienas 39%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.32	3.83	9.62	87.08
442-1	Vistas gaļas mērce (spec,piens) <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	80	5.84	8.21	3.24	104.59
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
139	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	50	0.53	2.54	2.19	33.74
957-1	Ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.14	16.16	46.19	381.93
Launags 29%							
D1023	Plānas pankūkas b/p ar ievārījumu <i>(Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	1	60/15	2.85	2.81	26.71	143.55
912-1	Kakao ar spec.pienu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	150	2.88	2.75	19.51	97.30
2107	Auglis(bumbieris)	1	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				6.13	5.86	55.72	283.15
KOPĀ: 100%				26.99	32.08	150.84	973.94
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeņi 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 10.6 grami		Kartupeļi 22.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 110.7 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 8 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

Apstiprinu _____

4.nedēļa,3-6g,RUDENS, Bez piena produkta (6)**Piektdiena**

<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 32%							
611-4	Kviešu biezputra ar sviestu (spec.piens) <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Kviešu putraimi(*A-U1), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	4.38	5.01	31.28	177.04
96/11	Graudu maize ar krēmsieru, tomātu <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Krēmsiers)</i>	0.67	15/20/20	3.05	6.02	7.93	99.43
912-1	Kakao ar spec.pienu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	150	2.88	2.75	19.51	97.30
				10.31	13.78	58.72	373.77
Pusdienas 42%							
350-1	Šķelto zirņu zupa/krējums <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	1	150/5	4.75	4.45	11.75	109.81
510-1	Zivju kotlete (spec.piens) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Zivis fileja (*A-U4), Rīvmaize (*A-01), Olas(*A-03) NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	60	12.40	6.26	9.08	142.06
710-5	Kartupeļu biezenis (spec.piens) <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Sviests 82% (*A-U1), NPKS)</i>	0.67	120	2.47	2.77	17.94	106.12
111	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0.67	50	0.78	2.55	5.08	46.38
903-2	Sīrupa dzēriens	0.67	150	0.00	0.00	11.97	48.62
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				21.51	16.18	62.22	486.59
Launags 25%							
909	Jogurts <i>(Jogurts NPKS(*A-07))</i>	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
01	Apcepta maizīte ar āboliem <i>(Maize tosteru (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	80	3.38	8.66	21.32	178.69
				7.13	11.36	39.62	292.69
KOPĀ: 100%				38.95	41.32	160.56	1153.05
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 99 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Pievienotais cukurs 7.2 grami		Kartupeļi 134.5 grami		Piena produkti 178.8 grami			
Augļi un ogas 55 grami		Gala un zivs 55 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30.22	37.7	150.07	1050.59
KOPĀ:				151.11	188.50	750.33	5252.95
Pievienotais sāls 4.81 grami		Dārzeņi 693.2 grami		Siers, biezpiens 115 grami			
Pievienotais cukurs 43.4 grami		Kartupeļi 242.9 grami		Piena produkti 268.8 grami			
Augļi un ogas 410.5 grami		Gala un zivs 200 grami					