

Ēdienkarte**1.ned,3-6g,B/Vasara,Bez piena produktiem
(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 34%							
632-5	Rīsu biezputra ar ievārījumu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	150/15	2.67	1.66	46.45	209.47
27-1	Graudu maize <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS)</i>	0.67	15	1.71	1.44	6.45	46.95
911-2	Miežu kafijas dzēriens ar spec. pienu <i>(Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	150	0.73	1.21	19.52	90.17
				5.11	4.31	72.42	346.59
Pusdienas 48%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu <i>(Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Oļas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150/4	2.32	2.40	11.78	79.84
416-1	Kurzemes strogonovs <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	100	9.37	9.94	3.61	172.80
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
1219	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	100	0.95	5.10	2.27	58.97
957	Dzeramais 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
				18.24	18.91	48.94	476.90
Launags 18%							
1025	Vārīta ola <i>(Oļas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
05-1	Kliju maize ar tomātu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/20	1.51	0.39	7.82	42.68
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.99	12.01
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				7.80	6.50	21.80	181.96
KOPĀ: 100%				31.15	29.72	143.16	1005.45
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 189.9 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 60 grami		Piena produkti 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**1.ned,3-6g,B/Vasara,Bez piena produktiem
(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 20%							
601-4	4graudu biezputra <i>(4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	150	3.83	2.17	35.30	163.48
05-1	Kliju maize ar gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/15	1.41	0.36	7.45	40.52
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				5.24	2.53	45.74	215.99
Pusdienas 45%							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS)</i>	0.67	150	7.71	8.72	10.00	151.11
712-4	Makaroni ar v.vistu <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS)</i>	0.67	120/50	9.23	7.74	27.82	230.10
1217	Jauno kāpostu -zaļumu salāti	0.67	100	1.96	4.12	6.39	63.18
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.10	20.75	51.40	481.66
Launags 35%							
1000	Biezās pankūkas ar āboliem,ievār150 <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Olas(*A-03) NPKS)</i>	1	150/20	7.52	11.82	60.26	377.60
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				7.52	11.82	60.26	377.61
KOPĀ: 100%				32.86	35.10	157.40	1075.26
Pievienotais sāls 0.9 grami		Dārzeņi 121.2 grami					
Pievienotais cukurs 9 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 62.7 grami		Gala un zivs 84.3 grami		Piena produkti 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**1.ned,3-6g,B/Vasara,Bez piena produktiem
(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 19%							
326-2	Spec. piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Dzēriens, risu ar kaļciju)</i>	0.67	180	2.09	1.71	28.05	133.62
051	Kliju maize ar gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15/15	1.41	0.36	7.45	40.52
				3.50	2.07	35.50	174.14
Pusdienas 58%							
302-1	Biešu zupa	1	150	3.08	4.31	10.53	95.24
428-2	Plovs ar cūkgaļu	0.67	170	13.86	16.94	32.63	341.11
177-2	Tomātu salāti ar eļļu	1	50	0.54	2.10	1.79	28.25
913-2	Karkadē dzēriens	0.67	150	0.01	0.00	2.89	11.61
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20	1.48	0.20	8.54	44.80
				18.97	23.55	56.38	521.01
Launags 23%							
73	Baltmaize ar desu(70%gaļas) <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/30	5.90	4.00	10.53	103.00
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	50	0.40	0.05	1.30	7.05
936-2	Tēja liepziedu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				7.50	4.25	34.82	210.04
KOPĀ: 100%				29.97	29.87	126.70	905.19
Pievienotais sāls 1.1 gramī		Dārzeņi 182.7 gramī					
Pievienotais cukurs 8.3 gramī		Kartupeļi 38 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Gala un zivs 90 gramī		Piena produkti 0 gramī			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**1.ned,3-6g,B/Vasara,Bez piena produktiem
(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 30%							
613-2	Mannā biežputra ar ievārījumu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Mannā (*A-01) NPKS)</i>	0.67	150/15	2.88	1.54	40.11	184.03
25/1	Graudu maīze <i>(Maīze graudu (A*-01), NPKS)</i>	0.67	20	2.28	1.92	8.60	62.60
922-1	Spec. piens <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	150	0.75	1.95	19.95	97.50
				5.91	5.41	68.66	344.13
Pusdienas 49%							
316-3	Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem	0.67	150	2.87	4.23	8.38	85.84
405-1	Cūkgaļa burkānu mērcē <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)</i>	0.67	160	13.43	17.01	10.35	291.87
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
130	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	100	0.82	5.11	2.58	59.16
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				20.71	26.62	45.97	557.13
Launags 21%							
835-3	Kukurūzas pārslas ar spec. pienu <i>(Kukurūzas pārslas (*A-01,05,11), Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	1	30/150	2.91	2.13	43.86	203.28
2113-4	Auglis(melone)	1	100	0.60	0.00	9.10	38.80
				3.51	2.13	52.96	242.08
KOPĀ: 100%				30.13	34.16	167.59	1143.34
	Pievienotais sāls 1.9 grami		Dārzeņi 183.6 grami				
	Pievienotais cukurs 1.2 grami		Kartupeļi 160.7 grami		Siers, biezpiens 0 grami		
	Augļi un ogas 100 grami		Gala un zivs 80 grami		Piena produkti 0 grami		
	<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte**1.ned,3-6g,B/Vasara,Bez piena produktiem
(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 35%							
626-4	Prosas biežputra <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	150	4.07	2.30	36.72	184.81
39-2	Kliju maize ar ievārījumu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS)</i>	0.67	20/10	1.76	0.46	16.22	78.60
912-4	Kakao ar spec. pienu <i>(Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	150	1.28	2.33	26.46	129.04
				7.11	5.09	79.40	392.45
Pusdienas 47%							
309-3	Dārzeņu zupa	0.67	150	3.13	6.70	7.09	101.98
514	Rīvmaizē panēta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Rīvmaize (*A-01), Ulas(*A-03) NPKS)</i>	1	70	10.59	9.66	6.67	151.23
718-4	Rīsi,vārīti	0.67	90	2.25	1.42	24.45	121.32
553-2	Spec. piena mērce <i>(Milti kviešu a/(*A-01)BL, Dzēriens, rīsu ar kaļciju)</i>	0.67	30	0.31	1.65	2.92	27.52
114	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	100	1.88	5.08	8.55	92.25
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
				19.36	24.67	56.37	529.50
Launags 18%							
32	Graudu maize ar v/cūkg. <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS)</i>	0.67	15/40	7.65	6.32	6.45	135.51
125	Gurķi,svaigi	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
932-2	Tēja augļu	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
				8.45	7.17	20.54	202.55
KOPĀ: 100%				34.92	36.93	156.31	1124.50
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 191.4 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami		Kartupeļi 25.8 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 110 grami		Piena produkti 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				31.81	33.16	150.23	1050.75
KOPĀ:				159.03	165.78	751.16	5253.74
Pievienotais sāls 5.7 grami		Dārzeni 868.8 grami					
Pievienotais cukurs 38.5 grami		Kartupeļi 343.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 482.1 grami		Gala un zivs 424.3 grami		Piena produkti 0 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.