

BROKASTIS

Pirmdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ.	Alergēni	Cukurs/sāļi
						Kcal		
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pirmdiena								
Brokastis								
OL2/R	Omlete	75	20,44	21,2	3,68	288,14	3,7	0/01
Sv8	Saldskābmaize/ sviests /gurķis	25/5/10	1,69	4,32	13,31	101,4	1,7	
Dz1	Kumelišu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			22,13	25,52	16,99	389,54		
Otrdiena								
Brokastis								
P3.1/R	Proso biežputra ar ievārījumu	200/5	7,5	3,5	33,2	207	7	05/01
Sv3.1	Kliju maize ar sviestu	20/5	1,73	4,8	9,04	88,15	1,7	
Dz1	Augļu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			9,23	8,3	42,24	295,15		
Trešdiena								
Brokastis								
P2.1/Og	Miežu biežp.ar sviestu/rīv.ogām	200/5/15	5,82	5,3	28,52	188,68	1,7	3/01
Sv3	Kliju maize/ siera šķēlīte	20/15	5	5,1	9	104	1,7	
Dz1	Liepziedu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			10,82	10,4	37,52	292,68		
Ceturtdiena								
Brokastis								
P1.1	Auzu pārslu biežp.ar sviestu/ievārījumu	200/5/5	6,15	8,46	26,49	205,89	1,7	3/01
Sv4	Pilngraudu maize	10	1,2	0,36	4,6	27,6	1	
A1	Auglis	30	0,21	0,09	3,3	14,1		
D4	Kakao ar pienu	150	2,84	2,4	5,89	56,51		2/0
Kopā:			10,4	11,31	40,28	304,1		
Piektdiena								
Brokastis								
P6	4 gr. pārslas putra/ievārījums	200/5	6,15	8,46	26,49	205,89	1,7	3/01
Sv3.1	Kliju maize ar sviestu	20/5	1,73	4,8	9,04	88,15	1,7	
A1	Auglis	30	0,21	0,09	3,3	14,1		
Dz1	Ābolu tēja bez cukura	200	0	0	0	0		
Kopā:			8,09	13,35	38,83	308,14		