

Brokastis 1

Mācību iestāde: **Krimuldas vidusskola**
 Kategorija: **Brokastis**
 Periods no: **12.10.2020**
 Periods līdz: **16.10.2020**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01;A07	200/15	5,7	5,8	35,4	217	
Pirmdiena	Brokastis	Rudzu maize ar sviestu un olu	*A01;A07	15/4/15	2,9	5	6,4	82	
Pirmdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42	
					8,9	10,9	51,8	340,9	
Otrdiena	Brokastis	Biezpiena plācenīši ar krējumu	*A01;A07	80/20	13,1	15,8	15,4	256	
Otrdiena	Brokastis	Kakao ar pienu un cukuru	*A07	200	3,8	3,2	11,8	91	
					<i>Kopā:</i>	16,9	19	27,2	347
Trešdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	200/15	5,8	6,1	41	242	
Trešdiena	Brokastis	Kviešu maize ar sviestu	*A01,A08	20/5	1,6	4,5	10,3	88	
Trešdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42	
					<i>Kopā:</i>	7,7	10,7	61,3	372
Ceturtdiena	Brokastis	Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A07	70	7,6	9	15,6	174	
Ceturtdiena	Brokastis	Kafija ar pienu	*A07	200	2,2	1,5	9,7	61	
					<i>Kopā:</i>	9,8	10,5	25,3	174
Piektdiena	Brokastis	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01,A07	200/15	4,7	4,7	35,7	204	
Piektdiena	Brokastis	Graudu maize ar sviestu	*A01	25	1,7	4,6	9,8	87	
Piektdiena	Brokastis	Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42	
					<i>Kopā:</i>	6,7	9,4	55,5	333,4

Brokastis 1

Brokastis 1

Brokastis 1

Brokastis 1