

Brokastis 1

Mācību iestāde: **Krimuldas vidusskola**Kategorija: **Brokastis**Periods no: **20.11.2021.**Periods līdz: **26.11.2021.**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01;A07	200/10	6.7	5.8	39.7	238	
Pirmdiena	Brokastis	Sviestmaize ar sieru	*A01;A07	23/15	5.1	9.6	9.7	146	
Pirmdiena	Brokastis	Tēja		200	0.1	0.1	7	29	
					11.9	15.5	56.4	412.7	
Otrdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01;A07	200/10	6.7	2.4	35.2	187	
Otrdiena	Brokastis	Graudu maize ar sviestu	*A01;A07	25	2.1	5.6	10.4	98	
Otrdiena	Brokastis	Tēja		200	0.1	0.1	7	29	
					<i>Kopā:</i>	8.9	8.1	52.6	314
Trešdiena	Brokastis	Prosas biezputra ar ievārījumu	*A01;A07	200/15	6.7	7.8	41.5	263	
Trešdiena	Brokastis	Sviestmaize ar gurķi	*A01;A07	20/3/15	1.8	29	9.9	74	
Trešdiena	Brokastis	Tēja		200	0.1	0.1	7	29	
					<i>Kopā:</i>	8.6	36.9	58.4	366
Ceturtdiena	Brokastis	Piecu graudu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01;A07	200/10	5.8	4.7	29.9	185	
Ceturtdiena	Brokastis	Sviestmaize ar sieru	*A01;A07	23/15	5.1	9.6	9.7	146	
Ceturtdiena	Brokastis	Tēja		200	0.1	0.1	7	29	
					<i>Kopā:</i>	11	14.4	46.6	185
Piektdiena	Brokastis	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	*A01;A07	200/10	5.8	4.7	29.9	185	
Piektdiena	Brokastis	Sviestmaize	*A01;A07	23/15	5.1	9.6	9.7	146	
Piektdiena	Brokastis	Tēja		200	0.1	0.1	7	29	
					<i>Kopā:</i>	11	14.4	46.6	360

Brokastis 1

Brokastis 1

Brokastis 1

Brokastis 1