

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/ 1-4 kl Rudens-Ziema (4)**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>
Pusdienas 100%							
Z9.1Pār	Dārzenu zupa ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/10	3,51	4,45	10,84	96,25
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	9,49	9,73	6,71	159,43
P30	Vārīti griķi	1	100	4,27	0,72	34,85	165,12
3.9	Burkāni ar sēkliņām	1	70	1,11	1,63	5,25	40,15
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1,10	0,26	8,18	45,00
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	4,23	3,00	7,09	72,30
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				24,03	19,95	80,92	616,65
KOPĀ: 100%				24,03	19,95	80,92	616,65
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,74 grami		DĀRZENĪ 112,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 81,56 grami		PIENS, skābie produkti 218 grami		GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/ 1-4 kl Rudens-Ziema (4)**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>
Pusdienas 100%							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	9,64	12,66	5,99	183,60
P31	Vārīti kartupeļi	1	120	2,44	0,26	23,40	100,10
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0,71	2,13	2,64	38,71
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	50	1,56	2,89	4,42	49,92
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1,10	0,26	8,18	45,00
Ķis2b	Uzpūtenis/piens <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80/150	5,58	3,14	24,82	149,68
				21,03	21,34	69,45	567,01
KOPĀ: 100%				21,03	21,34	69,45	567,01
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami		DĀRZEŅI 74,67 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,5 grami		KARTUPEĻI 162 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 192 grami		GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/ 1-4 kl Rudens-Ziema (4)**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>
Pusdienas 100%							
Z34	Biešu zupa /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/8	3,47	3,68	12,54	100,25
G9	Cīsiņi vārīti	1	60/	6,38	13,86	0,93	153,99
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	4,80	1,10	28,40	147,70
M5Pār	Krējuma – tomātu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	50	0,69	4,55	2,46	52,99
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	0,72	1,06	2,06	25,45
	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5,64	4,00	9,46	96,40
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				23,12	28,67	72,03	660,18
KOPĀ: 100%				23,12	28,67	72,03	660,18
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,13 grami		DĀRZEŅI 134,4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 27,3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 224,9 grami		GAĻA, ZIVIS 10 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/ 1-4 kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/ 1-4 kl Rudens-Ziema (4)**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>
Pusdienas 100%							
Z57	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	7,02	6,01	21,21	158,92
Z 3pār3	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7,03	7,95	2,53	114,27
P34	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	120	3,13	2,42	22,83	120,49
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0,68	2,13	6,01	44,80
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1,10	0,26	8,18	45,00
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	200	0,00	0,00	10,40	45,76
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				19,28	18,93	79,16	567,64
KOPĀ: 100%				19,28	18,93	79,16	567,64
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,45 grami		DĀRZENĪ 92 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 170 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 33,8 grami		GAĻA, ZIVIS 70 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/ 1-4 kl Rudens-Ziema (4)**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>
Pusdienas 100%							
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	200	14,03	14,40	40,56	348,44
5.2	Burkāni un puravi ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	1,04	2,15	3,66	48,28
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D1	Tēja	1	200	0,00	0,00	2,65	10,53
SA30	Jogurta krēms <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	70	1,94	2,68	5,11	52,02
SA46	Ogu mērce	1	80	0,17	0,04	10,17	41,56
				18,28	19,53	70,33	545,83
KOPĀ: 100%				18,28	19,53	70,33	545,83
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami DĀRZEŅI 113,2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,7 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 12,8 grami PIENS, skābie produkti 77,5 grami GAĻA, ZIVIS 58 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21,15	21,68	74,38	591,46
KOPĀ:				105,74	108,42	371,89	2957,31
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,38 grami DĀRZEŅI 526,57 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,2 grami KARTUPEĻI 409,3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 264,36 grami PIENS, skābie produkti 746,2 grami GAĻA, ZIVIS 250,11 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta