

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 10-12 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z9.1Pār	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	3,78	6,67	13,48	127,31
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	90	9,68	11,13	7,01	176,72
P30	Vārīti griķi	1	150	5,52	0,93	45,01	213,28
3.9	Burkāni ar sēkliņām	1	70	1,07	4,13	5,01	61,49
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
D41	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
				<b>28,76</b>	<b>27,67</b>	<b>108,42</b>	<b>826,10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,76</b>	<b>27,67</b>	<b>108,42</b>	<b>826,10</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,74 grami		DĀRZEŅI 107,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 65 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 81,56 grami		PIENS, skābie produkti 275 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/ 10-12 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	120	12,39	19,75	6,39	262,41
P31	Vārīti kartupeļi	1	180	3,76	0,40	36,00	154,00
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0,71	3,13	2,64	47,71
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% TI (A1))</i>	1	50	1,56	2,89	4,42	49,92
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
Ķis2b	Upeņu uzpūtenis/piens <i>(Mannā (A1), Piens 2% T (A7))</i>	1	100/180	7,56	3,79	27,87	176,01
				<b>28,73</b>	<b>30,61</b>	<b>97,77</b>	<b>802,55</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,73</b>	<b>30,61</b>	<b>97,77</b>	<b>802,55</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,83 grami		DĀRZEŅI 75,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami		KARTUPEĻI 233,6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 17 grami		PIENS, skābie produkti 222 grami		GAĻA, ZIVIS 78 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

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/ 10-12 kl ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 10-12 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z34	Biešu zupa /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	4,13	6,76	17,99	155,80
G9	Cīsiņi vārīti	1	60/	6,38	13,86	0,93	153,99
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
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	7,20	1,90	42,60	223,80
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	0,72	1,06	2,06	25,45
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	60	3,30	0,78	24,54	135,00
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
				<b>28,38</b>	<b>33,07</b>	<b>108,04</b>	<b>881,83</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,38</b>	<b>33,07</b>	<b>108,04</b>	<b>881,83</b>
PIEVENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZEŅI 154,8 grami					
PIEVENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 229,9 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

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 10-12 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z57	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/5	7,99	8,10	24,30	192,18
Z 3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	9,88	10,45	3,72	163,79
P34	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	200	5,30	5,54	36,63	209,77
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0,68	3,13	6,01	53,80
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
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
				<b>26,92</b>	<b>28,03</b>	<b>109,51</b>	<b>816,20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>26,92</b>	<b>28,03</b>	<b>109,51</b>	<b>816,20</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		DĀRZENĪ 91 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 245 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 63,2 grami		GAĻA, ZIVIS 90 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

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/ 10-12 kl ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 10-12 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	300	18,14	22,13	67,88	542,97
5.2	Burkāni un puravi ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	1,04	2,15	3,66	48,28
D1	Tēja	1	200	0,00	0,00	1,47	5,85
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
SA30	Jogurta krēms <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	70	1,94	2,68	6,58	57,87
SA46	Ogu mērce	1	80	0,17	0,04	10,17	41,56
				<b>24,04</b>	<b>27,65</b>	<b>110,21</b>	<b>809,03</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami		DĀRZEŅI 120,2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 12,8 grami		PIENS, skābie produkti 77,5 grami		GAĻA, ZIVIS 66 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27,37</b>	<b>29,41</b>	<b>106,79</b>	<b>827,14</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>136,83</b>	<b>147,03</b>	<b>533,95</b>	<b>4135,71</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,11 grami		DĀRZEŅI 549,2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 19,5 grami		KARTUPEĻI 588,6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 271,36 grami		PIENS, skābie produkti 867,6 grami		GAĻA, ZIVIS 296,11 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/ 10-12 kl ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5