

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 1-4 kl Bez cūkgaļas (1)****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	200/10	3.51	4.45	10.84	96.25
4sl.36	Sautēta vistas gaļa mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	9.09	7.73	6.91	141.43
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
				<b>23.63</b>	<b>17.95</b>	<b>81.12</b>	<b>598.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.63</b>	<b>17.95</b>	<b>81.12</b>	<b>598.65</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.74 grami		DĀRZEŅI 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 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/ 1-4 kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 1-4 kl Bez cūkgaļas (1)****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>							
V1a1Pār	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	80	10.87	12.80	5.28	181.05
P31	Vārīti kartupeļi	1	120	2.44	0.26	23.40	100.10
B.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
				<b>22.26</b>	<b>21.48</b>	<b>68.74</b>	<b>564.46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.26</b>	<b>21.48</b>	<b>68.74</b>	<b>564.46</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.75 grami		DĀRZEŅI 87 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami		KARTUPEĻI 150 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 192 grami		GAĻA, ZIVIS 58 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/ 1-4 kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 1-4 kl Bez cūkgaļas (1)****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>							
Z34Vist	Biešu zupa ar vistas gaļu /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/8	3.13	3.26	12.59	95.45
V3a	Vistas šķiņķi ceptie miklā <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	70	10.45	14.78	5.38	195.33
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
				<b>26.85</b>	<b>29.17</b>	<b>76.53</b>	<b>696.72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.33 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 229.6 grami		GAĻA, ZIVIS 60.2 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 Bez cūkgaļas (1)****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 vistas gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	6.92	5.51	21.26	154.42
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
				<b>19.18</b>	<b>18.43</b>	<b>79.21</b>	<b>563.14</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>19.18</b>	<b>18.43</b>	<b>79.21</b>	<b>563.14</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.45 grami		DĀRZEŅI 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 Bez cūkgaļas (1)****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	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
				<b>18.28</b>	<b>19.53</b>	<b>70.33</b>	<b>545.83</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.28</b>	<b>19.53</b>	<b>70.33</b>	<b>545.83</b>
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>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>22.04</b>	<b>21.31</b>	<b>75.19</b>	<b>593.76</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>110.20</b>	<b>106.56</b>	<b>375.93</b>	<b>2968.80</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.57 grami DĀRZEŅI 538.9 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.2 grami KARTUPEĻI 397.3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 264.36 grami PIENS, skābie produkti 750.9 grami GAĻA, ZIVIS 298.31 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta