

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/ 5-9kl Bez gaļas (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>
Pusdienas 100%							
Z28 Pār	Dārzeņu vegetārā zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Selerijas saknes (A9))</i>	1	300	3.03	3.80	12.78	95.05
M3	Dārzeņu mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	5.11	11.12	11.59	155.22
P30	Vārīti griķi	1	150	6.41	1.08	52.27	247.68
B.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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
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
				24.37	22.44	119.80	785.40
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.05 grami		DĀRZEŅI 261.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 275 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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/ 5-9kl Bez gaļas (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>
Pusdienas 100%							
Dar 6.	Vegetārā kotlete <i>(Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	80	7.16	9.78	19.68	187.05
P31	Vārīti kartupeļi	1	180	3.67	0.39	35.10	150.15
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	80	0.81	7.15	3.05	86.80
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
Ķis2b	Uzpūtenis/piens <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80/150	5.58	3.14	24.82	149.68
				21.53	24.00	107.52	736.10
KOPĀ: 100%				21.53	24.00	107.52	736.10
PIEVIENTAIS SĀLS 1.12 grami		DĀRZEŅI 115.3 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 9.6 grami		KARTUPEĻI 195 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10.3 grami		PIENS, skābie produkti 194 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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/ 5-9kl Bez gaļas (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>
Pusdienas 100%							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	2.30	10.66	19.35	188.21
Mak1 Pār	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	150/20	11.83	11.78	42.65	333.18
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	70	0.84	1.23	2.38	29.54
	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
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
				24.37	33.03	104.75	851.22
KOPĀ: 100%				24.37	33.03	104.75	851.22
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 172.9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.5 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 236.9 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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/ 5-9kl Bez gaļas (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>
Pusdienas 100%							
Z56	Pupiņu zupa /Veg/krējums <i>(Selerijas saknes (A9), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	7.18	6.57	27.47	188.59
Z 3pār3	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	70	8.21	9.31	2.95	133.66
P34	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	160	3.36	4.93	24.37	149.97
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.68	5.13	6.01	71.80
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
				22.50	26.75	99.65	740.68
KOPĀ: 100%				22.50	26.75	99.65	740.68
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 172.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 161.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 43.6 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/ 5-9kl Bez gaļas (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>
Pusdienas 100%							
Dar5	Dārzeņu plovskrējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	8.84	16.01	66.70	449.12
5.2	Burkāni un puravi ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	75	1.15	3.05	3.80	61.51
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D1	Tēja	1	200	0.00	0.00	2.65	10.53
SA30	Jogurta krēms <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	90	2.50	3.45	6.60	67.03
SA46	Ogu mērce	1	80	0.17	0.04	10.17	41.56
				15.41	23.20	110.37	742.25
KOPĀ: 100%				15.41	23.20	110.37	742.25
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.6 grami DĀRZEŅI 202.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.3 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 12.8 grami PIENS, skābie produkti 111.2 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21.64	25.88	108.42	771.13
KOPĀ:				108.18	129.42	542.09	3855.65
PIEVIENOTAIS SĀLS 13.07 grami DĀRZEŅI 925 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.4 grami KARTUPEĻI 406.4 grami BIEZPIENS, SIERS 20 grami							
AUGĻI un OGAS 263.1 grami PIENS, skābie produkti 860.7 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta