

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/ 5-9kl Bez gaļas un zivis (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 un zivis (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 un zivis (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 un zivis (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	8.57	27.47	206.59
c7.1	Biezpiens ar gurķi <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	12.34	4.53	2.54	118.86
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
				26.63	23.97	99.24	743.88
KOPĀ: 100%				26.63	23.97	99.24	743.88
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 190.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 161.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 65 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 64.5 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 un zivis (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:				22.46	25.33	108.34	771.77
KOPĀ:				112.31	126.64	541.68	3858.85
PIEVIENOTAIS SĀLS 12.77 grami DĀRZEŅI 942.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.4 grami KARTUPEĻI 406.4 grami BIEZPIENS, SIERS 85 grami							
AUGĻI un OGAS 263.1 grami PIENS, skābie produkti 881.6 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta