

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/1-4kl 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%							
Z26/1Pār	Frikadēļu zupa /krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/7	4,59	6,59	12,60	128,79
G64 pār	Makaroni Matrožu gaumē <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	11,20	9,03	30,91	260,48
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0,67	4,13	2,53	55,88
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0,35	0,00	11,27	46,38
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				18,23	20,17	73,49	574,93
KOPĀ: 100%				18,23	20,17	73,49	574,93
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,21 grami		DĀRZEŅI 131,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 7 grami		GAĻA, ZIVIS 60,4 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/

2 Nedēļa/1-4kl 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%							
G93.1b	Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60/40	9,63	8,63	11,55	169,38
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2,63	0,28	25,20	107,80
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
SA17	Biezpiena krēms <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	60	6,04	8,55	7,91	132,48
SA46	Ogu mērce	1	30	0,06	0,01	3,81	15,58
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5,64	4,00	9,46	96,40
				25,78	23,86	72,12	611,44
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami				DĀRZEŅI 98,7 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,1 grami				KARTUPEĻI 140 grami			
AUGĻI un OGAS 4,8 grami				PIENS, skābie produkti 239 grami		BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami	
				GAĻA, ZIVIS 41 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/

2 Nedēļa/1-4kl 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%							
95slZ	Soļanka /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	4,76	5,27	13,11	122,12
V1-2Pār	Sautēta vistas gaļa mērcē <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Milti, kviešu, a./lab. (A1), Sviests 82% (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	100	8,14	9,74	4,48	139,68
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3,00	2,80	30,04	156,00
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0,68	1,13	2,22	27,09
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6,40	4,00	7,60	96,00
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
A2	Ābols	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				24,40	23,36	73,63	624,29
KOPĀ: 100%				24,40	23,36	73,63	624,29
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZEŅI 138,81 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami		KARTUPEĻI 52 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 228,2 grami		GAĻA, ZIVIS 51 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/

2 Nedēļa/1-4kl 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%							
G66	Maltā gaļa piena mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens 2% T (A7))</i>	1	100	9,12	9,92	3,99	141,22
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3,74	0,63	30,49	144,48
4.8	Burkānu salāti	1	70	0,70	2,82	4,69	47,00
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
SA7 Pār	Auzu pārslas krēms <i>(Auzu pārslas (A1), Sviests 82% (A7), Saldais krējums 35%(A7), Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	100	4,89	11,44	24,47	226,94
SA45	Ogu ķīselis	1	50	0,08	0,01	3,03	12,53
				19,63	25,08	74,85	617,17
KOPĀ: 100%				19,63	25,08	74,85	617,17
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,53 grami		DĀRZEŅI 85,55 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,75 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 7,5 grami		PIENS, skābie produkti 84 grami		GAĻA, ZIVIS 45 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/

2 Nedēļa/1-4kl 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%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	4,65	3,72	17,34	121,92
20.5sl	Sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	200	9,47	11,85	23,62	256,26
A7	Gurķis marinēts	1	40	0,32	0,04	0,64	5,20
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
				15,86	16,03	68,18	512,54
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,16 grami		DĀRZEŅI 171,26 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 135 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 10 grami		GAĻA, ZIVIS 53,2 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				20,78	21,7	72,45	588,07
KOPĀ:				103,90	108,50	362,27	2940,37
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,8 grami		DĀRZEŅI 625,82 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,5 grami		KARTUPEĻI 387 grami		BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami			
AUGĻI un OGAS 254,3 grami		PIENS, skābie produkti 568,2 grami		GAĻA, ZIVIS 250,6 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta