

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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>
Pusdienas 100%							
Z26/1Pār	Frikadēļu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	5,56	9,15	14,61	164,05
G64 pār	Makaroni Matrožu gaumē <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	250	16,03	13,97	48,80	394,34
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0,65	4,12	2,47	55,32
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
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
				25,66	28,05	105,60	810,99
KOPĀ: 100%				25,66	28,05	105,60	810,99
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,01 grami		DĀRZEŅI 127,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,5 grami		KARTUPEĻI 70 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 10 grami		GAĻA, ZIVIS 68,5 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/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>
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	9,85	14,62	11,80	217,69
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	180	3,76	0,40	36,00	154,00
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	60	3,30	0,78	24,54	135,00
SA17	Biezpiena krēms <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	70	7,05	9,98	9,24	154,56
SA46	Ogu mērce	1	45	0,09	0,01	5,68	23,18
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5,64	4,00	9,46	96,40
				30,37	32,92	102,73	834,63
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZEŅI 98,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,9 grami		KARTUPEĻI 200 grami		BIEZPIENS, SIERS 35,7 grami			
AUGĻI un OGAS 7,2 grami		PIENS, skābie produkti 248 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

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/10-12 kl ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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>
Pusdienas 100%							
95slZ	Soļanka /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/5	4,40	4,95	13,53	119,31
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	120	9,76	13,46	5,39	183,53
P25pār	Rīsi vārīti	1	180	4,88	1,85	48,82	229,20
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0,69	3,13	2,25	45,36
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	50	2,75	0,65	20,45	112,50
A2	Ābols	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				29,20	28,20	106,04	824,30
KOPĀ: 100%				29,20	28,20	106,04	824,30
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,07 grami		DĀRZEŅI 142,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,15 grami		KARTUPEĻI 55 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 232,8 grami		GAĻA, ZIVIS 57,2 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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>
Pusdienas 100%							
G66	Maltā gaļa piena mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens 2% T (A7))</i>	1	100	10,43	12,58	5,07	174,79
P30pār	Vārīti griķi	1	180	5,79	0,98	47,19	223,60
4.8	Burkāni salāti	1	70	0,70	3,57	4,69	53,75
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	60	3,30	0,78	24,54	135,00
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
				25,19	29,36	108,99	826,61
KOPĀ: 100%				25,19	29,36	108,99	826,61
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,58 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 108 grami		GAĻA, ZIVIS 48 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. 2 Nedēļa/10-12 kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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>
Pusdienas 100%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	250	5,09	6,75	20,45	163,55
20.5sl	Sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	350	12,52	24,52	36,44	448,54
A7	Gurķis marinēts	1	40	0,40	0,05	0,80	6,50
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	200	0,00	0,00	10,40	45,76
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	60	3,30	0,78	24,54	135,00
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				21,63	32,26	100,63	837,75
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami		DĀRZEŅI 252 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 185 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 23,3 grami		GAĻA, ZIVIS 59,7 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				26,41	30,16	104,8	826,86
KOPĀ:				132,05	150,79	523,99	4134,28
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,81 grami		DĀRZEŅI 705,85 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,3 grami		KARTUPEĻI 510 grami		BIEZPIENS, SIERS 35,7 grami			
AUGĻI un OGAS 256,7 grami		PIENS, skābie produkti 622,1 grami		GAĻA, ZIVIS 274,4 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta