

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa/1-4kl Piena un piena produktu nepanesība (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>							
Z26/1	Frikadēju zupa	1	200	4.41	5.19	12.36	114.37
G64 pār	Makaroni Matrožu gaumē <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	11.20	9.03	30.91	260.48
B.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
				<b>18.05</b>	<b>18.77</b>	<b>73.25</b>	<b>560.51</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>18.05</b>	<b>18.77</b>	<b>73.25</b>	<b>560.51</b>
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 0 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 Piena un piena produktu nepanesība (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>							
G93.1.3	Cūkgaļas bumbiņas mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	60/40	10.00	9.95	12.49	179.12
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.63	0.28	25.20	107.80
D3	Tēja Karkade	1	200	0.00	0.00	2.94	11.70
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	20	1.10	0.26	8.18	45.00
SA60	BP Rīsu pudiņš	1	100	2.00	1.30	30.92	141.70
SA46	Ogu mērce	1	30	0.06	0.01	3.81	15.58
				<b>16.47</b>	<b>16.93</b>	<b>89.55</b>	<b>572.70</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>16.47</b>	<b>16.93</b>	<b>89.55</b>	<b>572.70</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.85 grami		DĀRZEŅI 98.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami		KARTUPEĻI 140 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 4.8 grami		PIENS, skābie produkti 0 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 Piena un piena produktu nepanesība (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>							
95slZ.3	Soļanka	1	200	4.64	6.27	12.95	125.42
V1-2.3	BP Sautēta vistas gaļa mērcē <i>(Milti, kviešu, a./lab. (A1))</i>	1	100	7.67	6.56	6.43	116.58
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
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	6.98	29.44
A2	Ābols	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				<b>17.50</b>	<b>17.22</b>	<b>74.80</b>	<b>537.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>17.50</b>	<b>17.22</b>	<b>74.80</b>	<b>537.93</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZEŅI 138.81 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.15 grami		KARTUPEĻI 52 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 102 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 51 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 Piena un piena produktu nepanesība (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>							
G66.3	BP Maltā gaļa mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	100	8.76	9.93	6.57	149.88
P30pār	Vārīti griķi	1	120	4.49	0.76	36.59	173.38
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.70	5.07	4.69	67.25
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
SA7	Augļu salāti	1	120	0.66	0.16	13.14	59.49
				<b>15.71</b>	<b>16.18</b>	<b>69.17</b>	<b>495.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>15.71</b>	<b>16.18</b>	<b>69.17</b>	<b>495.00</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.58 grami		DĀRZEŅI 85.55 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.6 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 110 grami		PIENS, skābie produkti 0 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 Piena un piena produktu nepanesība (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>							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	4.65	4.72	17.34	130.92
20.5sl.3	Sautējums ar cūkgaļu (bez krējuma) <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	200	10.73	11.45	23.31	248.66
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
				<b>17.12</b>	<b>16.63</b>	<b>67.87</b>	<b>513.94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami		DĀRZEŅI 171.26 grami		<b>17.12</b>	<b>16.63</b>	<b>67.87</b>	<b>513.94</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 135 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 63.2 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>16.97</b>	<b>17.15</b>	<b>74.93</b>	<b>536.02</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>84.85</b>	<b>85.73</b>	<b>374.64</b>	<b>2680.08</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.9 grami		DĀRZEŅI 625.82 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.75		KARTUPEĻI 387 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 378.8 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 264.6 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta