

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 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 Pār	Skābeņu zupa ar olu veģetārā <i>(Putraimi miežu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	200	2,84	2,93	13,82	91,10
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	15,19	11,91	33,78	308,69
5.1	Burkāni un ābolu salāti ar eļļu	1	70	0,49	3,60	5,24	56,71
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	25	1,38	0,33	10,22	56,25
D3	Tēja Karkade-zemeņu	1	200	0,00	0,00	2,94	11,70
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				20,22	18,93	74,00	562,85
KOPĀ: 100%				20,22	18,93	74,00	562,85
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami	DĀRZEŅI 137,5 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 48 grami			BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 110,1 grami	PIENS, skābie produkti 0 grami			GAĻA, ZIVIS 48 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/

3 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%							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	2,81	5,76	10,37	110,40
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3,00	1,10	30,04	140,70
Z 3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	8,90	4,67	2,53	102,65
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	40	1,20	2,56	3,51	41,88
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	1,67	3,06	2,38	45,20
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6,40	4,00	7,60	96,00
				25,08	21,41	64,61	581,83
KOPĀ: 100%				25,08	21,41	64,61	581,83
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami DĀRZEŅI 153,5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 0,4 grami KARTUPEĻI 20 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami PIENS, skābie produkti 236,2 grami GAĻA, ZIVIS 85 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/

3 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%							
Z59 Pār	Rasoļņiks zupa ar gaļu/krējums <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A1))</i>	1	250/10	6,48	7,98	20,82	179,97
Sau6	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	200	10,57	13,12	19,21	235,78
6.1.dār.	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	1,61	1,32	2,75	36,39
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0,27	0,00	7,50	31,00
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				22,00	23,23	78,73	634,04
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZEŅI 166,6 grami		22,00	23,23	78,73	634,04
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 136 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 31,4 grami		GAĻA, ZIVIS 65 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/

3 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%							
Z64 Pār	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	1,69	4,10	10,42	83,94
G45 pār	Kotlete Mājas <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Olas lielās (A3), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	70	10,81	13,01	11,01	213,01
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3,56	0,60	29,04	137,60
7.64	Marinētas bietes	1	70	0,70	0,14	10,53	46,16
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6,40	4,00	7,60	96,00
				24,26	22,11	76,78	621,71
KOPĀ: 100%				24,26	22,11	76,78	621,71
PIEVIENTAIS SĀLS 1,75 grami		DĀRZEŅI 133,3 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 205 grami		GAĻA, ZIVIS 58,3 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/

3 Nedēļa/1-4kl Rudens -Ziema (4)**PIEKDIENA**

<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%							
10	Cūkgaļas gabaliņi mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	80	7,98	9,57	5,14	138,47
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120	2,90	1,29	22,67	108,69
8.8 Pār	Skābo kāpostu-biešu salāti	1	70	1,06	6,43	2,44	71,50
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0,30	0,00	10,36	42,54
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu mērci <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	60/35	7,03	4,63	8,43	115,24
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1,10	0,26	8,18	45,00
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				20,69	22,34	65,22	559,84
KOPĀ: 100%				20,69	22,34	65,22	559,84
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami DĀRZEŅI 85,6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,5 gramiKARTUPEĻI 120 grami				BIEZPIENS, SIERS 35 grami			
AUGĻI un OGAS 110 grami				PIENS, skābie produkti 60,8 grami		GAĻA, ZIVIS 38 grami	
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				22,45	21,6	71,87	592,05
KOPĀ:				112,25	108,02	359,34	2960,27
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,05 grami DĀRZEŅI 676,5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,6 gramIKARTUPEĻI 364 grami				BIEZPIENS, SIERS 35 grami			
AUGĻI un OGAS 300,1 grami				PIENS, skābie produkti 533,4 grami		GAĻA, ZIVIS 294,3 grami	
				Skolas piens 0 grami			

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta