



**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**3 Nedēļa/10-12kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	3,22	6,81	14,35	136,45
Z 3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	9,76	9,74	4,70	159,27
P25pār	Rīsi vārīti	1	180	4,88	2,15	48,82	231,90
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	40	1,20	3,66	3,51	51,78
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	1,46	4,05	2,07	51,88
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6,40	4,00	7,60	96,00
				<b>29,67</b>	<b>31,06</b>	<b>101,50</b>	<b>839,78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,67</b>	<b>31,06</b>	<b>101,50</b>	<b>839,78</b>
PIEVIENTAIS SĀLS 1,1 grami DĀRZEŅI 147,6 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 0,4 grami KARTUPEĻI 40 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/10-12kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z59 Pār	Rasoļņiks zupa ar gaļu/krējums <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A1))</i>	1	300/15	9,51	18,21	29,71	318,82
Sau6	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	220	11,63	16,73	21,14	280,05
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
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0,27	0,00	7,50	31,00
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu plaucēta (A1))</i>	1	80	5,68	0,96	36,00	186,40
A1	Āboli (auglis)	1	100	0,40	0,20	10,00	48,00
				<b>29,10</b>	<b>37,42</b>	<b>107,10</b>	<b>900,66</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,10</b>	<b>37,42</b>	<b>107,10</b>	<b>900,66</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZEŅI 177,1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 173 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 37,9 grami		GAĻA, ZIVIS 79,5 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/

**3 Nedēļa/10-12kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z64 Pār	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	4,27	8,78	17,75	165,61
G45 pār	Kotlete Mājas <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Olas lielās (A3), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	80	12,36	14,86	12,59	243,42
P30pār	Vārīti griķi	1	180	6,05	1,02	49,37	233,92
7.64	Marinētas bietes	1	70	0,70	0,14	10,53	46,16
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6,40	4,00	7,60	96,00
				<b>32,53</b>	<b>29,45</b>	<b>118,29</b>	<b>897,61</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENTAIS SĀLS 1,9 grami		DĀRZEŅI 150,2 grami		<b>32,53</b>	<b>29,45</b>	<b>118,29</b>	<b>897,61</b>
PIEVIENTAIS CUKURS 3,7 grami		KARTUPEĻI 78 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 210 grami		GAĻA, ZIVIS 76,7 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/10-12kl 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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
10	Cūkgaļas gabaliņi mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	130	12,95	15,47	8,29	223,99
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	4,57	4,13	35,28	188,54
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
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu mērci <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	70/35	8,36	5,44	8,68	130,48
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				<b>30,31</b>	<b>32,28</b>	<b>93,50</b>	<b>807,95</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30,31</b>	<b>32,28</b>	<b>93,50</b>	<b>807,95</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami DĀRZEŅI 99,1 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,8 grami KARTUPEĻI 186 grami BIEZPIENS, SIERS 42 grami							
AUGĻI un OGAS 110 grami PIENS, skābie produkti 91,7 grami GAĻA, ZIVIS 61,7 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29,92</b>	<b>31,67</b>	<b>107,25</b>	<b>860,13</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>149,61</b>	<b>158,37</b>	<b>536,27</b>	<b>4300,64</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,4 grami DĀRZEŅI 746,8 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,6 grami KARTUPEĻI 541 grami BIEZPIENS, SIERS 42 grami							
AUGĻI un OGAS 320,1 grami PIENS, skābie produkti 575,8 grami GAĻA, ZIVIS 359,4 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta