

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl 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	2,79	5,92	13,04	115,10
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	17,30	11,79	44,22	359,44
5.1	Burkāni un ābolu salāti	1	70/	0,49	4,60	5,24	65,71
D3	Tēja Karkade-zemeņu	1	200	0,00	0,00	5,88	23,40
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	40	2,48	0,59	18,40	101,25
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				23,38	23,06	94,78	703,30
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 157,6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 110,1 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 49 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/5-9kl 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 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	150	3,75	1,70	37,55	178,80
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
				28,54	30,61	90,23	786,68
KOPĀ: 100%				28,54	30,61	90,23	786,68
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/5-9kl 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	300/10	8,07	11,36	26,11	237,38
Sau6	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	220	11,63	17,73	21,14	289,05
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 sagriesta (A1))</i>	1	80	4,40	1,04	32,72	180,00
A1	Āboli (auglis)	1	100	0,40	0,20	10,00	48,00
				26,38	31,65	100,22	821,82
KOPĀ: 100%				26,38	31,65	100,22	821,82
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZEŅI 173,1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami		KARTUPEĻI 158 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 32,9 grami		GAĻA, ZIVIS 74,5 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/5-9kl 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	3,38	5,72	12,22	113,44
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	150	5,25	0,88	42,83	202,96
7.64	Marinētas bietes	1	70	0,70	0,14	10,53	46,16
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
				30,84	26,25	106,22	814,48
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,86 grami		DĀRZEŅI 134,2 grami		30,84		26,25	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 50 grami		106,22		814,48	
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 205 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami		GAĻA, ZIVIS 76,7 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/5-9kl 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	100	9,97	13,23	6,42	184,39
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	3,56	1,75	29,13	139,82
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
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
A1	Auglis (ābols)	1	80	0,32	0,16	8,00	38,40
				24,99	26,85	85,23	704,39
KOPĀ: 100%				24,99	26,85	85,23	704,39
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami DĀRZEŅI 90,9 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,6 gramiKARTUPEĻI 156 grami				BIEZPIENS, SIERS 35 grami			
AUGĻI un OGAS 110 grami				PIENS, skābie produkti 65,4 grami		GAĻA, ZIVIS 47,5 grami	
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				26,83	27,68	95,34	766,13
KOPĀ:				134,13	138,42	476,68	3830,67
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,86 grami DĀRZEŅI 703,4 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 23,7 gramiKARTUPEĻI 444 grami				BIEZPIENS, SIERS 35 grami			
AUGĻI un OGAS 320,1 grami				PIENS, skābie produkti 539,5 grami		GAĻA, ZIVIS 332,7 grami	
				Skolas piens 0 grami			

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta