

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl Bez cūkgaļas (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> |
|---|--|--------------------------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------------|---------------|
| 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 vistas gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i> | 1 | 180 | 14.71 | 9.51 | 34.02 | 287.09 |
| 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 |
| | | | | 19.74 | 16.53 | 74.24 | 541.25 |
| KOPĀ: 100% | | | | 19.74 | 16.53 | 74.24 | 541.25 |
| 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

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl Bez cūkgaļas (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> |
|---|---|------------------------------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| Z3 Pār | Borščs ar vistas gaļu /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i> | 1 | 200/5 | 3.01 | 5.26 | 10.42 | 105.80 |
| 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 |
| | | | | 25.28 | 20.91 | 64.66 | 577.23 |
| KOPĀ: 100% | | | | 25.28 | 20.91 | 64.66 | 577.23 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami | | DĀRZEŅI 153.5 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 0.4 grami | | KARTUPEĻI 20 grami | | BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | |
| AUGĻI un OGĀS 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

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl Bez cūkgaļas (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> |
|---|--|-----------------------------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| Z59Vist | Rasoļņiks zupa ar vistas gaļu/krējums <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i> | 1 | 250/10 | 6.28 | 6.98 | 20.92 | 170.77 |
| Sau6.3 | Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i> | 1 | 200 | 10.12 | 10.87 | 19.44 | 215.08 |
| 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 |
| | | | | 21.35 | 19.98 | 79.06 | 604.14 |
| KOPĀ: 100% | | | | 21.35 | 19.98 | 79.06 | 604.14 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami | | DĀRZEŅI 166.6 grami | | | | | |
| 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

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl Bez cūkgaļas (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> |
|---|--|----------------------------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------------|---------------|
| Pusdienas 100% | | | | | | | |
| Z64Vist | Skābu kāp. zupa ar vistas gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i> | 1 | 200/5 | 1.69 | 4.10 | 10.42 | 83.94 |
| V1a1Pār | Vistas gaļas kotlete <i>(Olas lielās (A3))</i> | 1 | 80 | 10.87 | 12.80 | 5.28 | 181.05 |
| 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 112% (A7))</i> | 1 | 200 | 6.40 | 4.00 | 7.60 | 96.00 |
| | | | | 24.32 | 21.90 | 71.05 | 589.75 |
| KOPĀ: 100% | | | | 24.32 | 21.90 | 71.05 | 589.75 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 1.77 grami | | DĀRZEŅI 142.5 grami | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami | | KARTUPEĻI 60 grami | | BIEZPIENS, SIERS 0 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 0 grami | | PIENS, skābie produkti 205 grami | | GAĻA, ZIVIS 58 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

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl Bez cukuras (1)**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% | | | | | | | |
| 10Vist | Vistas gaļas gabaliņi mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i> | 1 | 80 | 7.60 | 7.67 | 5.33 | 120.99 |
| 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 |
| | | | | 20.31 | 20.44 | 65.41 | 542.36 |
| KOPĀ: 100% | | | | 20.31 | 20.44 | 65.41 | 542.36 |
| 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 alergēni)</i> | | | | | | | |
| VIDĒJI: | | | | 22.2 | 19.95 | 70.88 | 570.95 |
| KOPĀ: | | | | 111.00 | 99.76 | 354.42 | 2854.73 |
| PIEVIENOTAIS SĀLS 5.07 grami DĀRZEŅI 685.7 grami | | | | | | | |
| PIEVIENOTAIS CUKURS 20.6 gramiKARTUPEĻI 384 grami | | | | BIEZPIENS, SIERS 35 grami | | | |
| AUGĻI un OGAS 300.1 grami | | | | PIENS, skābie produkti 533.4 grami | | GAĻA, ZIVIS 294 grami | |
| | | | | Skolas piens 0 grami | | | |

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5