

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/1-4kl Piena un piena produktu neanesība (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 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 Piena un piena produktu neanesība (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 gaļu	1	200	2.69	4.76	10.21	95.70
P25pār	Rīsi vārīti	1	120	3.60	1.28	36.05	168.48
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
M8BP	BP mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	40	0.48	2.28	5.46	44.00
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
D46	Tēja Augļu	1	200	0.00	0.00	0.00	0.00
				18.44	16.31	64.81	501.03
KOPĀ: 100%				18.44	16.31	64.81	501.03
PIEVIENTOTAIS SĀLS 0.7 grami		DĀRZEŅI 153.5 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 0.4 grami		KARTUPEĻI 20 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 0 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 Piena un piena produktu neanesība (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%							
Z59 Pār	Rasoļņiks zupa ar gaļu <i>(Putraimi miežu (A1))</i>	1	250	6.23	5.98	20.48	159.37
Sau6.3	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu (bez	1	200	10.18	9.37	18.81	198.85
6.3.dār.	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un eļļu	1	70	1.46	2.54	2.55	42.57
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
				21.21	18.70	77.79	582.69
KOPĀ: 100%				21.21	18.70	77.79	582.69
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 gramī		DĀRZEŅI 166.6 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 gramī		KARTUPEĻI 136 gramī		BIEZPIENS, SIERS 0 gramī			
AUGĻI un OGAS 80 gramī		PIENS, skābie produkti 0 gramī		GAĻA, ZIVIS 65 gramī		Skolas piens 0 gramī	
<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 Piena un piena produktu neanesība (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%							
Z64.3	Skābu kāpostu zupa	1	200	1.56	3.10	10.25	73.64
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
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	6.98	29.44
				17.82	17.15	75.99	544.85
KOPĀ: 100%				17.82	17.15	75.99	544.85
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.75 grami		DĀRZEŅI 133.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 22 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 58.3 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 Piena un piena produktu neanesība (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%							
10.3	BP Cūkgaļas gabaliņi mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	80	7.52	9.39	6.39	139.83
P7.3	BP Kartupeļu biezenis	1	120	2.37	1.09	24.09	110.23
B.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	7.42	30.84
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
SA43.3	BP Mannā biezputra ar ogu mērci <i>(Mannā (A1))</i>	1	80/80	1.56	0.78	32.36	145.16
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				14.23	18.11	88.88	580.96
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami				DĀRZEŅI 85.6 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami				KARTUPEĻI 120 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 80 grami				PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 38 grami	
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				18.38	17.84	76.29	554.48
KOPĀ:				91.92	89.20	381.47	2772.38
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.05 grami				DĀRZEŅI 676.5 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 25.1 grami				KARTUPEĻI 364 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
AUGĻI un OGAS 292.1 grami				PIENS, skābie produkti 0 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