

Ēdienkarte**3 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas (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	250	6.09	8.15	17.41	165.02
Mak1 Pār	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	150/20	11.83	10.80	42.64	324.20
5.1	Burkāni un ābolu salāti ar eļļu	1	70	0.49	5.10	5.24	70.21
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
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
				21.48	24.86	96.68	722.03
KOPĀ: 100%				21.48	24.86	96.68	722.03
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami		DĀRZEŅI 84.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
AUGĻI un OGAS 110.1 grami		PIENS, skābie produkti 5 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas (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%							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	2.30	10.66	19.35	188.21
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
P25pār	Rīsi vārīti	1	150	4.50	1.60	45.06	210.60
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	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
				27.72	27.20	100.88	797.04
KOPĀ: 100%				27.72	27.20	100.88	797.04
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami		DĀRZEŅI 181.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.6 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 241.2 grami		GAĻA, ZIVIS 75 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/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas (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(veģ)/krējums <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	300/15	4.10	13.42	29.40	252.38
Dar7	Sautēti dārzeņi/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/15	12.90	9.76	24.63	232.90
6.1.dār.	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	75	1.70	2.04	2.86	46.97
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
				22.04	26.03	92.84	714.15
KOPĀ: 100%				22.04	26.03	92.84	714.15
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZEŅI 413.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami		KARTUPEĻI 79.2 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 40 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas (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 Pār	Skābu kāpostu (Veģ)zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	2.21	11.12	13.12	159.79
Dar 6.	Veģetārā kotlete <i>(Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	80	7.16	7.88	19.68	169.95
P30pār	Vārīti griķi	1	150	5.34	0.90	43.56	206.40
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 112% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
				24.56	24.69	114.94	790.80
KOPĀ: 100%							
PIEVIENTAIS SĀLS 2.1 grami				DĀRZEŅI 174.8 grami			
PIEVIENTAIS CUKURS 4.1 grami				KARTUPEĻI 50 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami				PIENS, skābie produkti 212 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas (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%							
Sau5	Burkānu un zaļo zirnīšu sautējums <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150	2.68	3.92	9.77	99.91
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	160	3.86	4.92	30.22	173.71
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	10.36	42.54
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu mērci <i>(Saldais krējums 35%(A7), Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	80/40	10.98	8.08	11.52	178.40
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				21.95	24.16	92.76	716.96
KOPĀ: 100%				21.95	24.16	92.76	716.96
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.5 grami DĀRZEŅI 164.2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 11.6 grami KARTUPEĻI 160 grami BIEZPIENS, SIERS 55 grami							
AUGĻI un OGAS 120 grami PIENS, skābie produkti 78.5 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				23.55	25.39	99.62	748.2
KOPĀ:				117.75	126.94	498.10	3740.98
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.3 grami DĀRZEŅI 1018.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 22 grami KARTUPEĻI 399.2 grami BIEZPIENS, SIERS 75 grami							
AUGĻI un OGAS 310.1 grami PIENS, skābie produkti 576.7 grami GAĻA, ZIVIS 75 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/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5