

Ēdienkarte**3 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas un zivis (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 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 Bez gaļas un zivis (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
5.2. V	Siera un biezpiena šnicele <i>(Olas lielās (A3), Biezpiens 0,5% vājpiena T(A7), Siers puscietai. Holandes (A7), Mannā (A1), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	60	13.23	12.61	9.99	206.19
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
				32.05	35.14	108.34	900.58
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZEŅI 182.5 grami		32.05	35.14	108.34	900.58
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.6 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 57 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 241.2 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. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas un zivis (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 un zivis (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.	Vegetārā 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 un zivis (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:				24.42	26.98	101.11	768.9
KOPĀ:				122.08	134.88	505.56	3844.52
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.2 grami DĀRZEŅI 1019.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 22 grami KARTUPEĻI 399.2 grami BIEZPIENS, SIERS 132 grami							
AUGĻI un OGAS 310.1 grami PIENS, skābie produkti 576.7 grami GAĻA, ZIVIS 0 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