

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Z26/3	Vistas frikadēļu zupa krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/7	5.00	5.57	12.70	119.41
G64.vist	Makaroni Matrožu gaumē(ar vistas gaļu) <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	12.00	7.03	31.11	242.08
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0.67	4.13	2.53	55.88
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.35	0.00	11.27	46.38
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				19.44	17.15	73.79	547.15
KOPĀ: 100%				19.44	17.15	73.79	547.15
PIEVIENTAIS SĀLS 1.21 grami		DĀRZEŅI 131.5 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 5.5 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 7 grami		GAĻA, ZIVIS 60.4 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. 2 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/1-4kl Bez cukgaļas (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%							
V1-2Pār	Sautēta vistas gaļa mērcē <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Milti, kviešu, a./lab. (A1), Sviests 82% (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	100	9.79	13.31	7.42	190.32
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.63	0.28	25.20	107.80
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.68	2.13	6.01	44.80
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
SA17	Biezpiena krēms <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	60	6.04	8.55	7.91	132.48
SA46	Ogu mērce	1	30	0.06	0.01	3.81	15.58
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5.64	4.00	9.46	96.40
				25.94	28.54	67.99	632.38
KOPĀ: 100%				25.94	28.54	67.99	632.38
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami		DĀRZEŅI 98.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.1 grami		KARTUPEĻI 140 grami		BIEZPIENS, SIERS 30.6 grami			
AUGĻI un OGAS 4.8 grami		PIENS, skābie produkti 298 grami		GAĻA, ZIVIS 42 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. 2 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/1-4kl Bez cukuras (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%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	5.32	4.71	16.85	131.50
V1-2Pār	Sautēta vistas gaļa mērcē <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Milti, kviešu, a./lab. (A1), Sviests 82% (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	100	8.14	9.74	4.48	139.68
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	2.80	30.04	156.00
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0.68	1.13	2.22	27.09
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	20	1.10	0.26	8.18	45.00
A2	Ābols	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				24.96	22.80	77.37	633.67
KOPĀ: 100%				24.96	22.80	77.37	633.67
PIEVIENTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 104.51 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 0.15 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 223.2 grami		GAĻA, ZIVIS 58.6 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. 2 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
G66VIST	Vistas maltās gaļas mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens 2% T (A7))</i>	1	100	8.67	7.67	4.22	120.97
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3.74	0.63	30.49	144.48
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.70	2.82	4.69	47.00
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
SA7 Pār	Auzu pārslas krēms <i>(Auzu pārslas (A1), Sviests 82% (A7), Saldais krējums 35%(A7), Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	100	4.89	11.44	24.47	226.94
SA45	Ogu ķīselis	1	50	0.08	0.01	3.03	12.53
				19.18	22.83	75.08	596.92
KOPĀ: 100%				19.18	22.83	75.08	596.92
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.53 grami		DĀRZEŅI 85.55 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.75 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 7.5 grami		PIENS, skābie produkti 84 grami		GAĻA, ZIVIS 45 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/1-4kl Bez cūkgaļas (1)**PIEKTDIENA**

<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%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	4.65	3.72	17.34	121.92
20.5sl	Sautējums ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	200	11.12	12.40	23.85	264.46
A7	Gurķis marinēts	1	40	0.32	0.04	0.64	5.20
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	200	0.00	0.00	10.40	45.76
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				17.51	16.58	68.41	520.74
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.16 grami				DĀRZEŅI 171.26 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami				KARTUPEĻI 135 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami				PIENS, skābie produkti 10 grami		GAĻA, ZIVIS 58.2 grami	
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21.41	21.58	72.53	586.17
KOPĀ:				107.03	107.90	362.64	2930.86
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.8 grami				DĀRZEŅI 591.12 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 23.5 grami				KARTUPEĻI 375 grami			
AUGĻI un OGAS 254.3 grami				PIENS, skābie produkti 622.2 grami		GAĻA, ZIVIS 264.2 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. 2 Nedēļa/1-4kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5