

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Z60 Pār	Siera- dārzeņu zupa <i>(Siers kausētais (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	250	5.81	12.94	17.56	206.48
M10	Siera-krējuma mērce <i>(Siers kausētais (A7), Saldais krējums 35%(A7), Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	110	5.88	15.22	6.81	188.62
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	7.20	1.70	42.60	222.00
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
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
				22.98	34.80	109.22	870.26
KOPĀ: 100%				22.98	34.80	109.22	870.26
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.81 grami		DĀRZEŅI 107.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.5 grami		KARTUPEĻI 75 grami		BIEZPIENS, SIERS 47 grami			
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 109 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. 2 Nedēļa/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Dar7	Sautēti dārzeņi	1	150	3.75	1.93	7.20	55.83
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	150	3.29	0.35	31.50	134.75
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60	1.92	4.06	5.60	66.68
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.68	5.13	6.01	71.80
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
SA17	Biezpiena krēms <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	70	7.05	9.98	9.24	154.56
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
				25.14	26.11	93.27	708.10
KOPĀ: 100%				25.14	26.11	93.27	708.10
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami DĀRZEŅI 227 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.2 grami KARTUPEĻI 175 grami BIEZPIENS, SIERS 35.7 grami							
AUGĻI un OGAS 4.8 grami PIENS, skābie produkti 278 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. 2 Nedēļa/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Z1.23	Veģetārā soļanka/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	17.52	6.64	49.16	325.04
M2Pār	Burkānu mērce <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7), Piens 2.5% (A7))</i>	1.25	100	1.73	4.80	4.83	70.22
P25pār	Rīsi vārīti	1	150	4.50	4.20	45.06	234.00
B.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0.68	5.13	2.22	63.09
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 112% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
A2	Ābols	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				33.90	25.58	137.32	939.25
KOPĀ: 100%				33.90	25.58	137.32	939.25
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZEŅI 175.4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.95 grami		KARTUPEĻI 62.5 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 256.4 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/

2 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%							
5Veģ pār	Dārzenu- brokoļu mērce <i>(Milti bioloģiskie kviešu (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	110	3.71	12.61	8.85	187.13
P30pār	Vārīti griķi	1	150	5.61	0.95	45.74	216.72
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.70	5.07	4.69	67.25
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
SA7 Pār	Auzu pārslas krēms <i>(Auzu pārslas (A1), Sviests 82% (A7), Saldais krējums 35%(A7), Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	110	5.45	13.81	26.44	259.09
SA45	Ogu ķīselis	1	50	0.08	0.01	3.03	12.53
				18.30	33.10	109.20	855.22
KOPĀ: 100%				18.30	33.10	109.20	855.22
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami		DĀRZEŅI 166.8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.95 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 7.5 grami		PIENS, skābie produkti 100.3 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. 2 Nedēļa/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 Nedēļa/5-9kl Bez gaļas un zivis (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%							
Z28 Pār	Dārzeņu vegetārā zupa ar nūdelēm <i>(Sviests 82% (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1), Selerijas saknes (A9), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	2.92	9.29	12.00	142.21
Dar1	Dārzeņu ragu <i>(Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	250	6.42	15.56	33.06	297.56
A7	Gurķis marinēts	1	40	0.32	0.04	0.64	5.20
c7.1	Biezpiens ar gurķi <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	80	9.87	3.61	2.03	95.03
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
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
				22.60	29.31	86.58	736.66
KOPĀ: 100%				22.60	29.31	86.58	736.66
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 310.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 127.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 52 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 56.7 grami		GAĻA, ZIVIS 0 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				24.58	29.78	107.12	821.9
KOPĀ:				122.92	148.90	535.59	4109.49
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.51 grami		DĀRZEŅI 987.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 25.6 grami		KARTUPEĻI 440.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 134.7 grami			
AUGĻI un OGAS 254.3 grami		PIENS, skābie produkti 800.4 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. 2 Nedēļa/5-9kl Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5