

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 1-4kl**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	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu)/krējums <i>(Auzu pārslas (A1), Krējums skābs 20%(A1))</i>	1	200/10	3.77	4.47	12.28	104.56
G5	Bolones mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	8.93	11.03	3.49	156.97
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	5.76	1.22	34.08	176.34
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0.71	3.14	2.64	48.26
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
				20.54	20.12	68.17	562.13
KOPĀ: 100%				20.54	20.12	68.17	562.13
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.11 grami		DĀRZEŅI 150.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami		KARTUPEĻI 41.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 2 grami		PIENS, skābie produkti 20 grami		GAĻA, ZIVIS 65 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/

1 Nedēļa 1-4kl**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%							
G93.1b	Cūkgaļas teftelis krējumā mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70/60	14.88	13.17	16.17	254.01
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.35	0.25	22.46	96.10
2.2	Biešu salāti ar ķiploku <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	0.68	1.10	5.21	36.82
SA12	Biezpiena deserta masa ar ķīseli <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	70/50	8.15	3.31	9.25	112.20
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				27.43	18.09	68.77	575.13
KOPĀ: 100%				27.43	18.09	68.77	575.13
PIEVIENTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 89.8 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 7.2 grami		KARTUPEĻI 124.8 grami		BIEZPIENS, SIERS 40 grami			
AUGĻI un OGAS 15 grami		PIENS, skābie produkti 54 grami		GAĻA, ZIVIS 66 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/

1 Nedēļa 1-4kl**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%							
Zg3	Soļanka zupa/krējums <i>(Desa vārīta bērnu(A9), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/6	4.44	5.74	12.75	126.73
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	70	7.96	4.46	2.46	87.28
P25pār	Rīsi vārīti	1	120	3.60	0.88	36.05	164.88
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0.74	3.14	4.30	52.69
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	50	0.67	3.55	2.27	43.30
D31pār	Kompots - upeņu	1	200	0.20	0.04	4.11	17.53
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				18.71	18.07	70.12	537.41
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.31 grami DĀRZEŅI 111.8 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 4.7 grami KARTUPEĻI 53.3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 22 grami PIENS, skābie produkti 21.6 grami GAĻA, ZIVIS 83.3 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 1-4kl**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	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/9	6.43	9.55	11.75	163.92
G70	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	8.96	10.51	2.95	149.22
P30pār	Vārīti griķi	1	120	4.27	0.72	34.85	165.12
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.70	2.37	4.40	41.78
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				27.86	27.41	69.73	661.04
KOPĀ: 100%				27.86	27.41	69.73	661.04
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZEŅI 122.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami		KARTUPEĻI 53.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 221.3 grami		GAĻA, ZIVIS 87 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/

1 Nedēļa 1-4kl**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%							
Z468574	Vistas gaļas zupa ar rīsiem <i>(Selērija kāti (A9))</i>	1	200	8.49	6.64	22.62	183.90
20.5sl	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	180	12.52	14.00	19.86	263.58
A5	Tomāti svaigie	1	40	0.44	0.08	1.52	8.56
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	25	1.38	0.33	10.22	56.25
D22pār	Kakao dzēriens ar pienu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	4.85	3.64	13.23	105.56
				27.68	24.69	67.45	617.85
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami				DĀRZEŅI 202.6 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami				KARTUPEĻI 110 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami				PIENS, skābie produkti 145 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami	
				GAĻA, ZIVIS 89 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				24.44	21.68	68.85	590.71
KOPĀ:				122.22	108.38	344.24	2953.56
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.52 grami				DĀRZEŅI 676.4 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.3 grami				KARTUPEĻI 382.7 grami			
AUGĻI un OGAS 39 grami				PIENS, skābie produkti 461.9 grami		BIEZPIENS, SIERS 40 grami	
				GAĻA, ZIVIS 390.3 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta