

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 5-9kl**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	250/10	4.64	5.04	15.26	125.05
G5	Bolones mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	11.17	13.79	4.37	196.31
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	7.20	1.50	42.60	220.20
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
				26.74	24.12	92.82	733.32
KOPĀ: 100%				26.74	24.12	92.82	733.32
PIEVIENTAIS SĀLS 1.31 grami DĀRZEŅI 169.8 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 3.2 grami KARTUPEĻI 51.6 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 2 grami PIENS, skābie produkti 22.5 grami GAĻA, ZIVIS 81.3 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 5-9kl**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	100/80	18.68	16.81	23.10	331.67
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	150	2.93	0.31	28.08	120.12
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	90/65	10.22	4.25	11.93	143.26
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
				35.53	23.12	96.27	775.37
KOPĀ: 100%				35.53	23.12	96.27	775.37
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 106.4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami		KARTUPEĻI 156 grami		BIEZPIENS, SIERS 50 grami			
AUGĻI un OGAS 19.3 grami		PIENS, skābie produkti 71 grami		GAĻA, ZIVIS 80 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. 1 Nedēļa 5-9kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 5-9kl**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	250/10	5.60	7.51	16.00	163.40
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	100	11.38	6.37	3.51	124.66
P25pār	Rīsi vārīti	1	150	4.50	1.10	45.06	206.10
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	70	0.93	4.98	3.17	60.70
D31pār	Kompots - upeņu	1	200	0.20	0.04	4.11	17.53
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
				26.10	23.79	96.60	737.58
KOPĀ: 100%				26.10	23.79	96.60	737.58
PIEVIENTAIS SĀLS 1.61 grami DĀRZEŅI 121.2 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 4.7 grami KARTUPEĻI 66.6 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 22.7 grami PIENS, skābie produkti 30.9 grami				GAĻA, ZIVIS 116.6 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 5-9kl**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	250/10	8.00	11.61	14.63	201.53
G70	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	11.20	13.20	3.72	187.23
P30pār	Vārīti griķi	1	150	5.34	0.90	43.56	206.40
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
				34.39	32.73	94.36	845.44
KOPĀ: 100%				34.39	32.73	94.36	845.44
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 135.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami		KARTUPEĻI 66.6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 225 grami		GAĻA, ZIVIS 108.8 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 5-9kl**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	250	10.63	8.27	28.29	229.71
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	50	0.55	0.10	1.90	10.70
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D22pār	Kakao dzēriens ar pienu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	4.85	3.64	13.23	105.56
				31.30	26.66	83.73	722.05
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami				DĀRZEŅI 229.9 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami				KARTUPEĻI 116.2 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami				PIENS, skābie produkti 145 grami		GAĻA, ZIVIS 97.8 grami	
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30.81	26.08	92.76	762.75
KOPĀ:				154.06	130.42	463.78	3813.76
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.62 grami				DĀRZEŅI 762.4 grami			
PIEVIENOTAIS CUKURS 21.6 grami				KARTUPEĻI 457 grami			
AUGĻI un OGAS 44 grami				PIENS, skābie produkti 494.4 grami		GAĻA, ZIVIS 484.5 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. 1 Nedēļa 5-9kl

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5