

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 10-12k**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>(Krējums skābs 20%(A7), Auzu pārslas (A1))</i>	1	250/10	4.64	5.04	15.26	125.05
G5	Bolones mērce <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120	13.41	16.55	5.25	235.65
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	180	8.64	1.78	51.12	264.06
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	60	3.30	0.78	24.54	135.00
				30.97	27.29	106.31	839.02
KOPĀ: 100%				30.97	27.29	106.31	839.02
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami		DĀRZEŅI 178.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami		KARTUPEĻI 51.6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 2 grami		PIENS, skābie produkti 25 grami		GAĻA, ZIVIS 95.1 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 10-12k**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	120/95	19.54	21.13	27.71	391.96
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	180	3.52	0.37	33.70	144.14
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	9.32	4.22	11.82	139.03
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	60	3.30	0.78	24.54	135.00
				36.63	27.60	110.48	877.95
KOPĀ: 100%				36.63	27.60	110.48	877.95
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.5 grami		DĀRZEŅI 117.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami		KARTUPEĻI 187.2 grami		BIEZPIENS, SIERS 45 grami			
AUGĻI un OGAS 19.3 grami		PIENS, skābie produkti 77 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 10-12k**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	9.11	16.00	177.80
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	120	13.65	8.14	4.21	154.04
P25pār	Rīsi vārīti	1	180	5.40	1.32	54.07	247.32
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	0.74	4.64	4.30	66.19
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	70	0.93	5.48	3.17	65.20
D31pār	Kompots - upeņu	1	200	0.20	0.04	4.11	17.53
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	60	3.30	0.78	24.54	135.00
				29.82	29.51	110.40	863.08
KOPĀ: 100%				29.82	29.51	110.40	863.08
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.71 grami DĀRZEŅI 121.2 grami							
PIEVIENOTAIS 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 136.6 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 10-12k**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	7.55	11.13	14.63	194.99
G70	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120	12.32	14.67	4.48	208.68
P30pār	Vārīti griķi	1	180	6.41	1.08	52.27	247.68
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	60	3.30	0.78	24.54	135.00
				36.68	34.03	107.92	924.13
KOPĀ: 100%				36.68	34.03	107.92	924.13
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami		DĀRZEŅI 138 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami		KARTUPEĻI 66.6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 228 grami		GAĻA, ZIVIS 112 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 10-12k**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	10.67	28.29	251.31
20.5sl	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	200	13.90	16.61	22.04	302.39
A5	Tomāti svaigie	1	60	0.66	0.12	2.28	12.84
1.2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	60	3.30	0.78	24.54	135.00
D22pār	Kakao dzēriens ar pienu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	4.85	3.64	13.23	105.56
				33.34	31.82	90.38	807.10
KOPĀ: 100%				33.34	31.82	90.38	807.10
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.2 grami		DĀRZEŅI 250.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 125.6 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 145.6 grami		GAĻA, ZIVIS 103.8 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				33.49	30.05	105.1	862.26
KOPĀ:				167.44	150.25	525.49	4311.28
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.22 grami		DĀRZEŅI 805.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 21.6 grami		KARTUPEĻI 497.6 grami		BIEZPIENS, SIERS 45 grami			
AUGĻI un OGAS 44 grami		PIENS, skābie produkti 506.5 grami		GAĻA, ZIVIS 527.5 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta