

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Z67 Pār	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/7	2.95	8.16	10.05	134.65
G66	Maltā cūkgaļa mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70	9.87	11.65	3.01	156.49
P30pār	Vārīti griķi	1	120	4.27	0.72	34.85	165.12
4	Burkāni ar sēkliņām	1	70	1.30	5.16	4.18	68.40
1.7r	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				19.76	25.95	67.77	600.66
KOPĀ: 100%				19.76	25.95	67.77	600.66
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 136.35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.9 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 27 grami		GAĻA, ZIVIS 60 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 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%							
G97	Vistas gaļas strogonovs <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	90	11.41	11.47	4.88	172.07
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.71	0.29	25.92	110.88
2.9	Kāposti ar burkāniem un eļļu	1	70/	0.75	4.63	3.01	61.65
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	25	1.38	0.33	10.22	56.25
SA23k	"Dundegas krēms" ar ogu ķīseli <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1), Krējums salds 35%(A7))</i>	1	70/50	2.13	2.10	13.46	81.06
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	6.02	25.66
				18.47	18.86	63.51	507.57
KOPĀ: 100%				18.47	18.86	63.51	507.57
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami DĀRZEŅI 78 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.61 grami KARTUPEĻI 144 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 33.4 grami PIENS, skābie produkti 78 grami				GAĻA, ZIVIS 60 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 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%							
Z84	Zivju zupa/krējums <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/10	3.26	6.78	13.28	128.36
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	200	13.33	12.20	37.63	314.19
A4	Gurķis svaigais	1	40	0.32	0.04	1.04	5.64
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
1.7r	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
				24.41	23.28	67.73	589.19
KOPĀ: 100%				24.41	23.28	67.73	589.19
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.6 grami		DĀRZEŅI 120.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 210 grami		GAĻA, ZIVIS 70.6 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/10	1.76	4.69	14.40	113.51
G20.1 Pār	Frikadeles tomātu mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	80/40	10.90	12.73	13.10	216.87
7	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	1	70	1.61	3.52	1.63	46.17
P8pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	120	2.65	2.04	20.47	106.29
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D22pār	Kakao dzēriens ar pienu <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	4.85	3.64	13.23	105.56
				22.87	26.88	71.01	633.40
KOPĀ: 100%				22.87	26.88	71.01	633.40
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami DĀRZEŅI 177.7 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami KARTUPEĻI 179 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami PIENS, skābie produkti 173.3 grami GAĻA, ZIVIS 60 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 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%							
Z56	Pupiņu zupa /krējums <i>(Selerijas saknes (A9), Krējums skābs 20%(A1))</i>	1	200/10	4.16	4.73	16.16	118.12
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	80	9.11	10.59	5.18	166.81
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	5.76	1.32	34.08	177.24
Sal 01.1	Rudens salāti	1	70	0.68	5.89	3.13	70.80
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	4.75	20.59
				20.90	22.83	71.48	598.56
KOPĀ: 100%				20.90	22.83	71.48	598.56
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.23 grami DĀRZEŅI 135.35 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami KARTUPEĻI 30 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 22.7 grami PIENS, skābie produkti 16.2 grami GAĻA, ZIVIS 45 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				21.28	23.56	68.3	585.88
KOPĀ:				106.41	117.80	341.50	2929.38
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami DĀRZEŅI 647.9 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 19.31 KARTUPEĻI 453 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 56.1 grami PIENS, skābie produkti 504.5 grami GAĻA, ZIVIS 295.6 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta