

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Z67 Pār	Svaigu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	3.73	10.40	12.54	171.32
G66	Maltā cūkgaļa mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	14.10	16.66	4.31	223.86
P30pār	Vārīti griķi	1	150	5.34	0.90	43.56	206.40
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				27.49	33.77	92.54	813.48
KOPĀ: 100%				27.49	33.77	92.54	813.48
PIEVIENTAIS SĀLS 1.2 grami		DĀRZEŅI 155.9 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 2.9 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 38.6 grami		GAĻA, ZIVIS 83.9 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**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	110	13.96	15.11	5.93	220.02
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	180	4.06	0.43	38.88	166.32
2.9	Kāposti ar burkāniem un eļļu	1	70/	0.75	5.63	3.01	70.65
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2.75	0.65	20.45	112.50
SA23k	"Dundegas krēms" ar ogu ķīseli <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1), Krējums saldo 35%(A7))</i>	1	90/70	2.77	3.21	17.38	109.40
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	6.02	25.66
				24.38	25.07	91.67	704.55
KOPĀ: 100%				24.38	25.07	91.67	704.55
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami DĀRZEŅI 78.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.91 grami KARTUPEĻI 216 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 36.5 grami PIENS, skābie produkti 100.3 grami				GAĻA, ZIVIS 73.3 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/

2 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%							
Z84	Zivju zupa/krējums <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250/10	4.01	8.05	16.52	156.00
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	220	14.67	13.46	41.38	345.91
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
				28.15	26.20	86.99	716.05
KOPĀ: 100%				28.15	26.20	86.99	716.05
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 grami	DĀRZEŅI 133.1 grami						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 75 grami						
AUGĻI un OGAS 0 grami	PIENS, skābie produkti 210 grami						
	GAĻA, ZIVIS 80 grami						
	Skolas piens 0 grami						
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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%							
Z34 Pār	Biešu zupa (Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	2.15	5.33	17.89	134.17
G20.1 Pār	Frikadeles tomātu mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	90/45	12.25	14.34	14.70	243.99
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	150	3.31	2.53	25.60	132.67
1.2m	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
				26.92	30.01	93.50	775.06
KOPĀ: 100%				26.92	30.01	93.50	775.06
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 grami		DĀRZEŅI 200.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami		KARTUPEĻI 219.9 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 179.1 grami		GAĻA, ZIVIS 67.5 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**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	250/10	5.21	5.93	20.19	147.65
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	11.40	13.28	6.53	209.13
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	7.20	1.70	42.60	222.00
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	50	2.75	0.65	20.45	112.50
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	4.75	20.59
				27.33	27.49	97.65	782.67
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami DĀRZEŅI 152.3 grami				27.33	27.49	97.65	782.67
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami KARTUPEĻI 37.5 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 22.7 grami PIENS, skābie produkti 20.3 grami GAĻA, ZIVIS 56.2 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				26.85	28.51	92.47	758.36
KOPĀ:				134.27	142.54	462.35	3791.81
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.54 grami DĀRZEŅI 720.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20.61 KARTUPEĻI 598.4 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 59.2 grami PIENS, skābie produkti 548.3 grami GAĻA, ZIVIS 360.9 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta