

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa 10-12kl****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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	120	16.93	19.98	5.16	268.42
P30pār	Vārīti griķi	1	180	6.41	1.08	52.27	247.68
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	60	3.30	0.78	24.54	135.00
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				<b>31.94</b>	<b>37.40</b>	<b>106.19</b>	<b>921.82</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31.94</b>	<b>37.40</b>	<b>106.19</b>	<b>921.82</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 160 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.9 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 44.3 grami		GAĻA, ZIVIS 98.2 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 10-12kl****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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
G97	Vistas gaļas strogonovs <i>(Milti bioloģiskie kviešu(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	110	13.96	17.11	5.93	238.02
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	180	4.06	0.43	38.88	166.32
2.9	Kāposti ar burkāniem un eļļu	1	70/	0.75	7.13	3.01	84.15
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	70	3.85	0.91	28.63	157.50
SA23k	"Dundegas krēms" ar ogu ķīseli <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Mannā (A1), Krējums salds 35%(A7))</i>	1	100/80	3.18	5.12	19.48	136.70
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	6.02	25.66
				<b>25.89</b>	<b>30.74</b>	<b>101.95</b>	<b>808.35</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25.89</b>	<b>30.74</b>	<b>101.95</b>	<b>808.35</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.44 grami		DĀRZEŅI 78.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.61		KARTUPEĻI 216 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 38 grami		PIENS, skābie produkti 112.9 grami		GAĻA, ZIVIS 73.3 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/

**2 Nedēļa 10-12kl****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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z84	Zivju zupa/krējums <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Krējums skaobs 20%(A7))</i>	1	250/10	4.01	10.05	16.52	174.00
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	250	16.67	16.05	47.05	399.95
A4	Gurķis svaigais	1	50	0.40	0.05	1.30	7.05
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	60	3.30	0.78	24.54	135.00
				<b>30.78</b>	<b>30.93</b>	<b>97.01</b>	<b>812.00</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.78</b>	<b>30.93</b>	<b>97.01</b>	<b>812.00</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 gram	DĀRZENĪ 150.6 gram						
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 gram	KARTUPEĻI 75 gram						
AUGĻI un OGAS 0 gram	PIENS, skābie produkti 210 gram						
	GAĻA, ZIVIS 88.3 gram						
						Skolas piens 0 gram	
<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 10-12kl****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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	110/55	14.96	17.58	17.99	298.68
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	180	3.97	3.02	30.71	159.06
1.2m	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
				<b>30.84</b>	<b>33.87</b>	<b>105.99</b>	<b>878.64</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30.84</b>	<b>33.87</b>	<b>105.99</b>	<b>878.64</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZEŅI 209.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.1 grami		KARTUPEĻI 254.7 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 184.9 grami		GAĻA, ZIVIS 82.5 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 10-12kl****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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
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	180	8.64	2.08	51.12	266.76
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	60	3.30	0.78	24.54	135.00
D26a.pār	Kompots - ābolu/dzērveņu	1	200	0.09	0.04	4.75	20.59
				<b>29.32</b>	<b>28.00</b>	<b>110.26</b>	<b>849.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.4 grami DĀRZEŅI 152.3 grami				<b>29.32</b>	<b>28.00</b>	<b>110.26</b>	<b>849.93</b>
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>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29.75</b>	<b>32.19</b>	<b>104.28</b>	<b>854.15</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>148.77</b>	<b>160.94</b>	<b>521.40</b>	<b>4270.74</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.74 grami DĀRZEŅI 751.2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 21.31 KARTUPEĻI 633.2 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 60.7 grami PIENS, skābie produkti 572.4 grami GAĻA, ZIVIS 398.5 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta