

Ēdienkarte

1 Nedēļa 1-4 kl (1)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
9.1Pār	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu (Krējums skābs 20%(A7))	1	200/10	3.51	4.45	10.84	96.25
sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	80	9.49	9.73	6.71	159.43
30	Vārīti griķi	1	100	4.27	0.72	34.85	165.12
9	Burkāni ar sēkliņām	1	70	1.11	1.63	5.25	40.15
2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
40pār	Piens (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	200	4.23	3.00	7.09	72.30
1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				24.03	19.95	80.92	616.65
KOPĀ:		100%		24.03	19.95	80.92	616.65
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami		DĀRZENĪ 112.3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 81.56 grami		PIENS, skābie produkti 218 grami		GAĻA, ZIVIS 52.11 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slipā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

1 Nedēļa 1-4 kl (1)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
G70	Maltās gaļas mērce (Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	80	11.62	15.53	3.71	201.45
P31	Vārīti kartupeļi	1	120	2.44	0.26	23.40	100.10
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0.71	2.13	2.64	38.71
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
Ķis2b	Uzpūtenis/piens (Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	80/200	6.99	4.14	27.19	173.78
				22.86	22.32	65.12	559.04
KOPĀ: 100%							
				22.86	22.32	65.12	559.04
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.71 grami DĀRZEŅI 88.4 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.5 grami KARTUPEĻI 130 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 10 grami PIENS, skābie produkti 212 grami GAĻA, ZIVIS 60 grami Skolas piens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa 1-4 kl (1)**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%							
Z34	Biešu zupa /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/8	3.47	3.68	12.54	100.25
G10.2 Pār	Cūkgaļas stroganovs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	100	11.46	16.96	3.26	221.22
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	4.80	1.10	28.40	147.70
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	0.72	1.06	2.06	25.45
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D43 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
				22.14	23.22	69.94	609.02
KOPĀ: 100%				22.14	23.22	69.94	609.02
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami DĀRZENĪ 145.6 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.7 grami KARTUPEĻI 27.3 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 25 grami GAĻA, ZIVIS 81.2 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

Gerais pasūtīj. 1 Nedēļa 1-4 kl (1) ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1 Nedēļa 1-4 kl (1)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
57	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs 20%(A7))	1	200/5	7.02	6.01	21.21	158.92
3pār3	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))	1	80	9.38	10.56	3.38	152.01
34	Kartupeļu biezenis (Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))	1	120	3.13	2.42	22.83	120.49
-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.68	2.13	6.01	44.80
2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	200	0.25	0.00	7.00	28.95
1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				21.88	21.54	76.61	588.57
KOPĀ: 100%				21.88	21.54	76.61	588.57
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.51 gramī DĀRZEŅI 92 gramī							
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.5 gramī KARTUPEĻI 170 gramī				BIEZPIENS, SIERS 0 gramī			
AUGĻI un OGAS 80 gramī		PIENS, skābie produkti 33.8 gramī		GAĻA, ZIVIS 90 gramī		Skolas piens 0 gramī	
(Slipā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte

1 Nedēļa 1-4 kl (1)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
60 Pār	Siera- dārzeņu zupa (Siers kausētais (A7), Krējums salds 35%(A7))	1	200	5.12	10.60	14.01	169.24
76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	200	14.03	14.40	40.56	348.44
2	Burkāni un puravi ar krējumu (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	70	1.04	2.15	3.66	48.28
2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
1	Tēja	1	200	0.00	0.00	4.90	19.50
				21.29	27.41	71.31	630.46
KOPĀ: 100%				21.29	27.41	71.31	630.46
PIEVIENTAIS SĀLS 0.5 grami		DĀRZEŅI 145 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 24 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 16.1 grami		GAĻA, ZIVIS 58 grami		Skolas piens 0 grami	
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				22.44	22.89	72.78	600.75
KOPĀ:				112.20	114.44	363.90	3003.74
PIEVIENTAIS SĀLS 5.4 grami		DĀRZEŅI 583.3 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 21.7 grami		KARTUPEĻI 437.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 24 grami			
AUGĻI un OGAS 251.56 grami		PIENS, skābie produkti 504.9 grami		GAĻA, ZIVIS 341.31 grami		Skolas piens 0 grami	