

Ēdienkarte

2 Nedēļa/1-2 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**PIEKTDIENA**

Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

		P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
35pu	Rīsu biezputra/ievārījums (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	100/5	3.16	1.50	20.37	107.09
1.7.2	Graudu sviestmaize ar tomātu (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	10/3/15	1.37	3.50	4.96	58.05
D7	Tēja Zaļa ar cukuru un citronu	1	150	0.01	0.00	2.00	8.24
				4.54	5.00	27.33	173.38
Pusdienas 51%							
Z57b Pār	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/7	4.89	6.26	13.97	134.74
G97	Vistas gaļas stroganovs (Milti a/l (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	70	6.90	6.13	3.75	100.37
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	80	1.56	0.17	14.98	64.06
6.5.1.0	Biešu, burkānu, kāpostu salāti	1	50	0.48	3.68	2.84	47.90
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				14.38	16.37	39.63	369.57
Launags 25%							
SA34	Kukurūzas pārslas ar pienu (Piens pakās 2% 1l (A7))	1	30/120	5.96	4.31	24.09	158.94
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				6.16	4.41	29.09	182.94
KOPĀ: 100%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.7 gramu		DĀRZEŅI 96 gramu		25.08	25.78	96.05	725.89
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 gramu		KARTUPEĻI 113.2 gramu					
AUGĻI un OGAS 52 gramu		PIENS, skābie produkti 213.9 gramu					
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)		GAĻA, ZIVIS 45 gramu					
		Skolas piens 0 gramu					
VIDĒJI:				26.72	30.78	91.71	765.07
KOPĀ:				133.59	153.91	458.57	3825.37
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.16 gramu		DĀRZEŅI 589.04 gramu					
PIEVIENOTAIS CUKURS 25 gramu		KARTUPEĻI 316.6 gramu					
AUGĻI un OGAS 256 gramu		PIENS, skābie produkti 783.3 gramu					
		GAĻA, ZIVIS 234.9 gramu					
		Skolas piens 0 gramu					

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Ēdienkarte

2 Nedēļa/1-2 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**CETURTDIENA**Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

		P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
c28pār	Olu kultenis/kosrvēti zirnīši (Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))	1	70/10	7.59	7.62	3.02	110.10
1.81g	Sviestmaize ar sieru un gurķi (Maize balta Rudens (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	13/10/15	1.51	4.76	5.53	69.53
D46	Tēja Augļu	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				9.10	12.38	8.55	179.63
Pusdienas 49%							
Z34/1Pār	Borščs (veģetārais)/krējums (Krējums skābs sverams 20% (A7))	1	150/7	1.41	3.54	12.36	93.45
G12	Cūkgaļa dārzeņu mērcē (Milti kviešu (A1), Saldais krējums 35%(A7))	1	60	7.20	7.73	2.84	109.58
P30pār	Vāriti griķi	1	80	2.85	0.48	23.23	110.08
4.71	Burkāni ar sēkliņām un ķirbi	1	50	0.84	3.85	2.57	48.43
1.2m	Rudzu maize (Maize rudzu sagriesta (A1))	1	10	0.55	0.13	4.09	22.50
				12.85	15.73	45.09	384.04
Launags 28%							
Z19/Pār	Piena zupa ar makaroniem (Piens 2% T (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7))	1	150	5.94	4.32	19.14	141.58
1.7.2	Graudu maize/sviests (Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))	1	10/3	1.21	3.47	4.39	54.84
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				7.35	7.89	28.53	220.42
KOPĀ: 100%				29.30	36.00	82.17	784.09
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.9 grami		DĀRZEŅI 150.44 grami		BIEZPIENS, SIERS 10 grami		Skolas piens 0 grami	
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.9 grami		KARTUPEĻI 25 grami		GAĻA, ZIVIS 37.5 grami			
AUGĻI un OGAS 53 grami		PIENS, skābie produkti 166.8 grami					
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

2 Nedēļa/1-2 208PII (1)

Apstiprinu

/Direktora paraksts/

**TREŠDIENA**Ēdienr. Ēdiena nosaukums
(Alerģēni)

P.sk. Gat.sv.

Olbaltumi Tauki

Ogļhidrāti Kcal

Brokastis 26%							
62pu	Prosas biezputra/sviests (Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))	1	100/3	3.82	4.34	15.55	117.94
1.2msvs	Rudzu sviestmaize ar sieru (Maize rudzu sagriesta (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	10/3/15	1.42	5.89	4.45	77.04
D2	Tēja ar citronu	1	150	0.00	0.00	1.98	8.02
				5.24	10.23	21.98	203.00
Pusdienas 46%							
Z13	Gurķu zupa ar rīsiem/krējums (Krējums skābs 20%(A7))	1	120/5	3.41	6.65	10.34	114.16
Zv18	Zivs kotlete (Maize balta Rudens (A1), Zivis hekss (A4), Olas lielās (A3))	1	60	7.96	5.47	2.74	103.07
P8pār	Kartupeļu biezenis (Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))	1	90	1.93	1.54	14.71	77.13
3.4	Kāpostu raibie salāti	1	50	0.76	2.58	2.36	38.08
1.6	Baltmaize (Maize balta Rudens (A1))	1	10	0.80	0.09	4.89	23.57
D15.1	Dzēramais ūdens	1	150	0.00	0.00	0.00	0.00
				14.86	16.33	35.04	356.01
Launags 28%							
Mak1 Pār	Makaroni ar sieru (Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))	1	90/15	5.17	4.33	25.90	165.47
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
A1	Āboli (auglis)	1	50	0.20	0.10	5.00	24.00
				5.57	4.43	36.50	212.63
KOPĀ: 100%				25.67	30.99	93.52	771.64
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 76.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.3 grami		KARTUPEĻI 101.4 grami		BIEZPIENS, SIERS 30 grami			
AUGĻI un OGAS 51 grami		PIENS, skābie produkti 95.8 grami		GAĻA, ZIVIS 72 grami			
				Skolas piens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija B. tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 2 Nedēļa/1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3