

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa/5-9kl Garkalne (1)****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>							
Z59 Pār	Rasoļņiks <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	250/10	5.18	7.02	19.94	163.60
G66	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakāš 2% 1l (A7))</i>	1	100	12.99	14.17	4.36	197.06
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	7.20	1.70	42.60	222.00
6.6Pāp	Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	60	0.75	1.31	2.62	29.79
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	40	2.20	0.52	16.36	90.00
D8 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
				<b>28.91</b>	<b>24.88</b>	<b>101.38</b>	<b>771.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28.91</b>	<b>24.88</b>	<b>101.38</b>	<b>771.85</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.42 grami DĀRZEŅI 138.2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami KARTUPEĻI 66.6 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 41 grami				GAĻA, ZIVIS 82.2 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/5-9kl Garkalne (1)****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>							
Z9.1Pār	Darzeņu zupa ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Selērija kāti (A9))</i>	1	250/10	4.91	7.04	15.82	153.28
Sau6	Sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	250	14.18	19.92	37.99	382.32
S-21	Biešu - mar.gurķu salāti ar eļļu	1	60	0.65	2.12	5.54	42.90
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1;A11))</i>	1	40	4.44	1.44	16.80	102.40
D8 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				<b>24.45</b>	<b>30.52</b>	<b>83.65</b>	<b>711.90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24.45</b>	<b>30.52</b>	<b>83.65</b>	<b>711.90</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 183.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami		KARTUPEĻI 248.9 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 2.6 grami		PIENS, skābie produkti 30.8 grami		GAĻA, ZIVIS 69.4 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 Garkalne (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>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Zv18	Zivs kotlete <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Zivis heka fileja, saidēta (A4), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7.96	5.47	2.74	103.07
P25pār	Rīsi vārīti	1	150	4.50	1.40	45.06	208.80
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	50	0.72	4.41	2.33	51.55
B.1.1	Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm	1	60	0.66	1.72	2.41	33.23
1.6	Graudu maize <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	40	4.76	4.04	17.48	129.60
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	200	6.40	4.00	7.60	96.00
SA30	Jogurta krēms ar ogu mērci <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	100/50	2.85	3.75	14.71	103.40
				<b>27.85</b>	<b>24.79</b>	<b>92.33</b>	<b>725.65</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27.85</b>	<b>24.79</b>	<b>92.33</b>	<b>725.65</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.8 grami DĀRZEŅI 69 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.6 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 14.2 grami PIENS, skābie produkti 309.7 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/5-9kl Garkalne (1)****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>							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/10	5.04	8.37	21.04	189.14
V1a1Pār	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	80	9.51	11.92	5.24	167.29
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	150	3.38	0.36	32.40	138.60
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	50	1.24	2.23	3.28	38.16
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	60	1.48	3.04	1.97	42.52
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	40	2.20	0.52	16.36	90.00
D12	Citronu dzēriens	1	200	0.01	0.00	2.71	11.30
A1	Bumbieris(auglis)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
				<b>23.18</b>	<b>26.52</b>	<b>90.68</b>	<b>710.85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>23.18</b>	<b>26.52</b>	<b>90.68</b>	<b>710.85</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami		DĀRZEŅI 192.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami		KARTUPEĻI 260 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 83.5 grami		PIENS, skābie produkti 45 grami		GAĻA, ZIVIS 66.6 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/5-9kl Garkalne (1)****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>							
G10.1 Pār	Cūkgaļas gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	8.78	12.11	6.48	183.69
P30pār	Vārīti griķi	1	150	5.34	0.90	43.56	206.40
4.3 Pār	Burkāni ar sēkliņām ar eļļu	1	70	1.28	4.66	4.16	63.71
1.7	Graudu maize <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	40	4.76	4.04	17.48	129.60
SA7	Augļu salāti	1	120	0.76	0.16	15.64	67.59
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5.64	4.00	9.46	96.40
				<b>26.56</b>	<b>25.87</b>	<b>96.78</b>	<b>747.39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami DĀRZEŅI 101.7 grami				<b>26.56</b>	<b>25.87</b>	<b>96.78</b>	<b>747.39</b>
PIEVIENOTAIS CUKURS 0.2 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 110 grami PIENS, skābie produkti 207.8 grami GAĻA, ZIVIS 50 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26.19</b>	<b>26.52</b>	<b>92.96</b>	<b>733.53</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>130.95</b>	<b>132.58</b>	<b>464.82</b>	<b>3667.64</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.77 grami DĀRZEŅI 684.7 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 17.1 grami KARTUPEĻI 575.5 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 290.3 grami PIENS, skābie produkti 634.3 grami GAĻA, ZIVIS 328.2 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta