

**Ēdienkarte****2 Nedēļa/1-4kl 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	Rasoņņiks <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	200/10	4.20	6.14	16.03	136.10
G66	Maltās gaļas mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	8.32	9.09	2.82	126.40
6.6Pāp	Kāpostu, gurķu salāti areļļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	60	0.75	1.31	2.62	29.79
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	5.76	1.32	34.08	177.24
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
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>20.72</b>	<b>18.28</b>	<b>79.23</b>	<b>583.93</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.72</b>	<b>18.28</b>	<b>79.23</b>	<b>583.93</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZEŅI 119.55 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.3 grami		KARTUPEĻI 53.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 32 grami		GAĻA, ZIVIS 55.3 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 Nedēļa/1-4kl 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	200/10	3.99	4.52	12.73	115.01
Sau6	Sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	180	10.21	14.37	27.36	275.62
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	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D8 pār	Sulas dzēriens	1	200	0.27	0.00	7.50	31.00
				<b>17.34</b>	<b>21.73</b>	<b>61.53</b>	<b>515.73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZEŅI 154.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2.7 grami		KARTUPEĻI 184.7 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 2.1 grami		PIENS, skābie produkti 25 grami		GAĻA, ZIVIS 51.3 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/1-4kl 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	120	3.60	1.08	36.05	166.68
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	30	0.42	2.64	1.40	30.89
B.1.1	Kāpostu- burkānu salāti ar dillēm	1	60	0.66	1.72	2.41	33.23
1.6	Graudu maize <i>(Maize Baltmaize Galda (A1))</i>	1	20	1.56	0.48	10.28	53.20
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	80/50	2.27	3.00	11.77	82.71
				<b>22.87</b>	<b>18.39</b>	<b>72.25</b>	<b>565.78</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>							
PIEVIENTAIS SĀLS 1.5 grami		DĀRZEŅI 69 grami					
PIEVIENTAIS CUKURS 6.1 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 11 grami		PIENS, skābie produkti 284.4 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/1-4kl 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	200/10	3.99	6.42	16.78	147.30
V1a1Pār	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	80	9.51	11.92	5.24	167.29
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.71	0.29	25.92	110.88
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	20	1.10	0.26	8.18	45.00
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>20.36</b>	<b>24.24</b>	<b>71.76</b>	<b>596.29</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>20.36</b>	<b>24.24</b>	<b>71.76</b>	<b>596.29</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.74 grami		DĀRZEŅI 169.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.2 grami		KARTUPEĻI 212 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 83.5 grami		PIENS, skābie produkti 41.7 grami		GAĻA, ZIVIS 63.3 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/1-4kl 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	120	4.27	0.72	34.85	165.12
4.3 Pār	Burkāni ar sēkliņām ar eļļu	1	70	1.28	4.66	4.16	63.71
1.7	Graudu maīze <i>(Maīze Baltmaīze Galda (A1))</i>	1	20	1.56	0.48	10.28	53.20
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>22.29</b>	<b>22.13</b>	<b>80.87</b>	<b>629.71</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>22.29</b>	<b>22.13</b>	<b>80.87</b>	<b>629.71</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.51 grami		DĀRZEŅI 101.7 grami					
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>20.72</b>	<b>20.95</b>	<b>73.13</b>	<b>578.29</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>103.58</b>	<b>104.77</b>	<b>365.64</b>	<b>2891.44</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.85 grami		DĀRZEŅI 614.35 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 15.5 grami		KARTUPEĻI 450 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 286.6 grami		PIENS, skābie produkti 590.9 grami		GAĻA, ZIVIS 279.9 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta