

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BP (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>
Brokastis 24%							
46puBP	BL Piecu graudu putra/margarīns <i>(Piecu graudu pārslas (A1))</i>	1	150/5	2.93	4.78	26.53	164.45
1.61M	Baltmaize ar margarīnu <i>(Maize balta Rudens (A1))</i>	1	20/5	1.63	3.18	9.81	74.34
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				4.56	7.96	38.30	246.59
Pusdienas 56%							
Z60	Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) <i>(Auzu pārslas (A1))</i>	1	200/7	3.37	2.91	10.58	85.16
G5	BL Bolones mērce	1	80	8.50	15.94	4.57	196.36
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	5.76	1.22	34.08	176.34
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	1.23	3.08	4.39	45.12
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
1.2	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	20/	1.22	0.24	8.18	39.76
				20.28	23.39	67.40	565.90
Launags 20%							
c01	Vistas pastēte	1	25	3.36	7.72	0.49	85.09
1.7.2	Graudu maize /margarīns <i>(Maize Klīju (A1))</i>	1	20/5	1.63	3.18	9.81	74.34
D1	Tēja augļu	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A3	Auglis(bumbieris)	1	80	0.32	0.08	7.68	33.84
				5.31	10.98	19.94	201.07
KOPĀ: 100%				30.15	42.33	125.64	1013.56
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.44 grami		DĀRZEŅI 155.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6.5 grami		KARTUPEĻI 41.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 82 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 83 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BP (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>
Brokastis 22%							
6pu/ban	BL Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1))</i>	1	150/10	2.71	2.23	28.21	142.91
1.81M	Baltmaize/margarīns/gurķis <i>(Maize balta Rudens (A1))</i>	1	20/5/15	1.75	3.20	10.20	76.45
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				4.46	5.43	40.37	227.16
Pusdiens 57%							
Z80	Šķelto zirņu gaļas zupa	1	200	7.26	4.41	20.33	151.21
G93.1b	Cūkgaļas teftelis BL mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti kviešu (A1))</i>	1	60/40	9.90	16.64	12.66	239.06
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	120	2.80	0.14	20.72	98.28
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.97	3.07	5.49	53.80
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
1.2	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	20/	1.22	0.24	8.18	39.76
				22.35	24.50	72.98	605.27
Launags 21%							
Z29.1Pār	BL Piens rīsu zupa	1	200	1.75	1.06	24.77	114.23
1.7.2M	Graudu maize /margarīns <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20/5	1.63	3.18	9.81	74.34
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				4.10	4.40	42.42	220.57
KOPĀ: 100%				30.91	34.33	155.77	1053.00
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami		DĀRZEŅI 151.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		KARTUPEĻI 190 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 90 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 65 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BP (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>
Brokastis 29%							
c28.1pār	BL Olu omlete <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	105	10.35	12.63	4.95	174.67
1.7.2M	Graudu maize /margarīns <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20/5	1.63	3.18	9.81	74.34
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				11.98	15.81	16.72	256.81
Pusdienas 55%							
Zg3	Soļanka zupa	1	200	3.14	4.34	7.52	83.28
Zv17Pār	Zivju kotlete <i>(Zivis hekss (A4), Milti kviešu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7.55	8.05	4.77	132.90
M5aBL	BL citronu mērce <i>(Milti kviešu (A1))</i>	1	50	0.37	0.73	3.40	20.81
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3.00	0.70	30.04	137.10
3.1.1	Dārzeņu salāti	1	70	1.09	3.09	3.54	42.81
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20	1.60	0.18	9.78	47.14
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
				16.95	17.09	64.65	487.20
Launags 17%							
SA43BL	BL Mannā putra ar ķīseli <i>(Mannā (A1))</i>	1	100/100	2.03	0.73	21.77	101.30
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0.32	0.16	8.00	38.40
D1	Tēja	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				2.35	0.89	31.73	147.50
KOPĀ: 100%				31.28	33.79	113.10	891.51
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.54 grami DĀRZEŅI 107.5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.31 grami KARTUPEĻI 37.8 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 94 grami PIENS, skābie produkti 0 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BP (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>
Brokastis 24%							
62M	BL Prosas biezputra /margarīns	1	150/5	3.41	4.93	28.15	171.40
1.61M	Baltmaize ar margarīnu <i>(Maize balta Rudens (A1))</i>	1	20/5	1.63	3.18	9.81	74.34
D3	Tēja Karkade	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.04	8.11	39.92	253.54
Pusdienas 48%							
Z34	Biešu zupa (Veg)	1	200	1.85	5.11	12.36	104.53
G70BL	BL Maltās gaļas mērce <i>(Milti kviešu (A1))</i>	1	70	7.41	13.68	3.28	165.30
P30pār	Vārīti griķi	1	100	4.32	1.28	21.76	115.84
4.8	Burkānu salāti	1	70	0.91	2.37	5.24	49.27
D27pār	Kompots - ābolu	1	150	0.07	0.04	4.10	17.85
1.2	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	20/	1.22	0.24	8.18	39.76
				15.78	22.72	54.92	492.55
Launags 28%							
SA34	Kukurūzas pārslas ar BL pienu <i>(Kukurūzas pārslas saldās)</i>	1	50/150	5.05	4.83	47.19	251.00
A1	Auglis (ābols)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				5.37	4.99	55.19	289.40
KOPĀ: 100%				26.19	35.82	150.03	1035.49
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.83 grami		DĀRZEŅI 149.85 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5.2 grami		KARTUPEĻI 40 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 98.5 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 49 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/3-6 Z Carnikava PII Riekstiņš
BP (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>
Brokastis 27%							
35puM	BL Rīsu biezputra/margarīns	1	150/5	2.41	4.35	31.77	174.00
1.81dm	Baltmaize/margarīns/desa <i>(Maize balta Rudens (A1))</i>	1	20/5/15	3.55	5.48	10.03	103.58
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.96	9.83	43.76	285.38
Pusdienas 49%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	3.45	3.68	12.57	101.29
20.5sl	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Milti kviešu (A1))</i>	1	180	11.21	22.41	21.23	330.59
8.8.1	Skābu kāpostu salāti ar eļļu	1	60	0.54	3.06	2.59	37.84
1.2	Rudzu maize <i>(Maize klona griezta (A1))</i>	1	20/	1.22	0.24	8.18	39.76
D32pār	Dzeriens- zemeņu	1	150	0.12	0.06	3.39	14.55
				16.54	29.45	47.96	524.03
Launags 25%							
1P	BL Plānās pankūkas/ievārījums <i>(Milti kviešu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	100/10	5.62	5.25	41.15	219.32
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
				5.94	5.41	51.11	265.52
KOPĀ: 100%				28.44	44.69	142.83	1074.93
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami		DĀRZEŅI 174.96 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.81		KARTUPEĻI 115 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 105 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 64 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				29.39	38.19	137.47	1013.7
KOPĀ:				146.97	190.96	687.37	5068.49
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.47 grami		DĀRZEŅI 738.61 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 39.82		KARTUPEĻI 424.1 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 469.5 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 331 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja Maija Buļbakova

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta