

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema (4)****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>Brokastis 24%</b>							
37pu	Rīsu biezputra <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	2,62	1,08	17,61	89,97
1.611	Graudu maīze ar desu <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	10/3/10	2,49	5,00	4,54	74,33
D1	Tēja	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
				<b>5,11</b>	<b>6,08</b>	<b>24,11</b>	<b>172,10</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
Z9.1Pār	Dārzenu zupa ar vistas gaļu /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	120/5	1,70	2,83	6,13	61,16
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70	5,28	6,60	5,14	110,39
P30	Vārīti griķi	1	80	2,49	0,42	20,33	96,32
3.9	Burkāni ar sēkliņām	1	60	1,04	2,12	4,83	42,62
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	12	0,66	0,16	4,91	27,00
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>11,17</b>	<b>12,13</b>	<b>41,34</b>	<b>337,49</b>
<b>Launags 30%</b>							
c7c	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	10,26	3,28	2,66	94,48
1.611	Graudu maīze ar sviestu <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/3	2,41	6,12	8,78	102,20
D29	Kompots - plūmju	1	150	0,24	0,00	5,33	22,23
				<b>12,91</b>	<b>9,40</b>	<b>16,77</b>	<b>218,91</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,19</b>	<b>27,61</b>	<b>82,22</b>	<b>728,50</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami		DĀRZENĪ 103,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami		KARTUPEĻI 26,4 grami		BIEZPIENS, SIERS 55 grami			
AUGĻI un OGAS 30,2 grami		PIENS, skābie produkti 114 grami		GAĻA, ZIVIS 29,2 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/

**1 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema (4)****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>Brokastis 24%</b>							
6pu	Auzu pārslu biezputra ar pienu <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	3,64	2,39	10,51	80,77
M10l1	Graudu maīze ar olas masu <i>(Graudu maīze (A1;11), Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	20/20	4,07	5,06	8,58	102,78
D1	Tēja	1	150/	0,00	0,00	0,98	3,90
				<b>7,71</b>	<b>7,45</b>	<b>20,07</b>	<b>187,45</b>
<b>Pusdienas 47%</b>							
95slZ	Soļanka zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	120/5	2,16	2,44	7,59	65,50
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	40	5,75	5,87	3,22	93,08
P31	Vārīti kartupeļi	1	80	1,54	0,16	14,76	63,14
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	30	0,79	0,81	1,72	17,35
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	60	0,67	1,12	2,52	28,60
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0,55	0,13	4,09	22,50
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,23	3,00	7,09	72,30
				<b>15,69</b>	<b>13,53</b>	<b>40,99</b>	<b>362,47</b>
<b>Launags 29%</b>							
K2 pār	Ābolu plātsmaīze <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3), Olas lielās (A3))</i>	1	80	5,36	3,90	37,57	195,04
D32	Kompots - zemeņu	1	150	0,10	0,05	2,74	11,86
A2	Auglis	1	50	0,45	0,10	4,90	20,00
				<b>5,91</b>	<b>4,05</b>	<b>45,21</b>	<b>226,90</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,31</b>	<b>25,03</b>	<b>106,27</b>	<b>776,82</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,28 grami		DĀRZENĪ 113,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,31		KARTUPEĻI 123,4 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 115 grami		PIENS, skābie produkti 271 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema (4)****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>Brokastis 26%</b>							
2pu	5 graudu biezputra/sviests <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens 2% T (A1), Sviests 82,5% (A7))</i>	1	100/5	3,71	6,10	12,05	119,80
1.81.sv1	Graudu maīze/krēmsiers <i>(Krēmsiers (A7), Graudu maīze (A1;11))</i>	1	15/10	2,35	3,72	6,79	71,70
D2	Tēja ar citronu	1	150	0,00	0,00	1,48	5,92
				<b>6,06</b>	<b>9,82</b>	<b>20,32</b>	<b>197,42</b>
<b>Pusdienas 55%</b>							
Z34	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100/5	0,83	1,30	7,14	47,08
G9	Cīsiņi vārīti	1	30	3,19	6,93	0,46	76,99
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	80	5,76	1,22	34,08	176,34
M5Pār	Krējuma – tomātu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	20	0,35	1,68	1,30	21,39
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	55	0,57	1,05	1,73	23,30
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	2,82	2,00	4,73	48,20
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	15	0,83	0,20	6,13	33,75
				<b>14,35</b>	<b>14,38</b>	<b>55,57</b>	<b>427,05</b>
<b>Launags 20%</b>							
K6.1.2	Biezpiena sacepums/krējums <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Mannā (A1), Oļas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Rīvmaīze kviešu (A1), Krējums skābs)</i>	1	50/10	7,99	4,77	10,63	126,60
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0,00	0,00	1,47	5,85
A2	Auglis	1	50	0,45	0,10	4,90	20,00
				<b>8,44</b>	<b>4,87</b>	<b>17,00</b>	<b>152,45</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,85</b>	<b>29,07</b>	<b>92,89</b>	<b>776,92</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami DĀRZEŅI 84,2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami KARTUPEĻI 15 grami BIEZPIENS, SIERS 43 grami							
AUGĻI un OGAS 50,3 grami PIENS, skābie produkti 219,4 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema (4)****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>Brokastis 31%</b>							
c28.1pār	Olu omlete <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	70	5,55	6,37	1,96	87,45
1.611	Graudu maīze/sviests/siers <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	20/3/20	3,54	8,88	9,22	130,04
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0,00	0,00	1,47	5,85
				<b>9,09</b>	<b>15,25</b>	<b>12,65</b>	<b>223,34</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
Z57b Pār	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	4,91	5,42	15,17	128,67
Z 3pār	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60	6,63	2,93	2,53	67,07
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	60	0,65	2,12	5,78	43,68
P34	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	100	2,20	1,06	15,84	78,20
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0,55	0,13	4,09	22,50
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>14,94</b>	<b>11,66</b>	<b>43,41</b>	<b>340,12</b>
<b>Launags 23%</b>							
K12	Kukurūzas pārslas /piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	30/100	4,95	2,27	26,96	146,60
A2	Auglis	1	50	0,45	0,10	4,90	20,00
				<b>5,40</b>	<b>2,37</b>	<b>31,86</b>	<b>166,60</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,43</b>	<b>29,28</b>	<b>87,92</b>	<b>730,06</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		DĀRZENĪ 85 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami		KARTUPEĻI 116 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
AUGĻI un OGAS 50 grami		PIENS, skābie produkti 163,6 grami		GAĻA, ZIVIS 63 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/

**1 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema (4)****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>Brokastis 22%</b>							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	4,14	2,16	13,72	92,26
1.81d1	Saldskābmaize/sviests/desa <i>(Saldskābmaize(A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	15/3/10	2,20	4,15	8,18	79,88
				<b>6,34</b>	<b>6,31</b>	<b>21,90</b>	<b>172,14</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	120	8,98	9,50	24,62	220,17
5.2	Burkānu puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	0,91	1,71	3,84	42,24
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0,55	0,13	4,09	22,50
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
SA30	Jogurta krēms <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	50/	1,35	1,86	4,64	40,44
SA46	Ogu mērce	1	50	0,12	0,02	5,03	20,82
				<b>11,91</b>	<b>13,22</b>	<b>42,22</b>	<b>346,17</b>
<b>Launags 32%</b>							
K15.01	Plānas piena pankūkas/ievārijums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	80/10	5,85	2,38	33,81	167,91
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	120	3,04	2,27	7,86	64,24
D4.	Burkāns graužams	1	40	0,40	0,04	2,40	11,60
				<b>9,29</b>	<b>4,69</b>	<b>44,07</b>	<b>243,75</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,54</b>	<b>24,22</b>	<b>108,19</b>	<b>762,06</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami		DĀRZENĪ 128,2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,4 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 289,35		GAĻA, ZIVIS 38 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>28,86</b>	<b>27,04</b>	<b>95,5</b>	<b>754,87</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>144,32</b>	<b>135,21</b>	<b>477,49</b>	<b>3774,36</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,68 grami		DĀRZENĪ 514,4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 38,21		KARTUPEĻI 280,8 grami		BIEZPIENS, SIERS 118 grami			
AUGĻI un OGAS 255,5 grami		PIENS, skābie produkti 1057,35		GAĻA, ZIVIS 170,2 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta