

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 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>
Brokastis 27%							
35pu	Rīsu biezputra <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,70	2,25	25,47	140,00
D1	Tēja	1	150	0,00	0,00	1,47	5,85
1.81d1	Graudu maize ar desu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	4,33	8,42	9,00	131,44
				9,03	10,67	35,94	277,29
Pusdienas 48%							
Z9.1Pār	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	3,23	4,00	9,41	89,63
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	9,53	11,63	7,02	179,87
P30	Vārīti griķi	1	100	3,12	0,53	25,41	120,40
3.9	Burkāni ar sēkliņām	1	75	1,23	3,29	5,95	58,41
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
				18,21	19,71	55,97	493,31
Launags 25%							
c7c	Biezpiens ar krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	10,26	3,28	3,15	96,43
1.611	Graudu maize/Sviests <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2,41	6,12	8,78	102,20
D29	Kompots - plūmju	1	150	0,24	0,00	5,33	22,23
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				13,23	9,56	25,26	259,26
KOPĀ: 100%				40,47	39,94	117,17	1029,86
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,99 grami		DĀRZEŅI 130,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,6 grami		KARTUPEĻI 41 grami		BIEZPIENS, SIERS 55 grami			
AUGĻI un OGAS 111,56 grami		PIENS, skābie produkti 188 grami		GAĻA, ZIVIS 52 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/3-6 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>
Brokastis 24%							
6pu	Auzu pārslu biezputra <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	150	5,91	3,73	19,98	143,80
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	4,19	5,16	9,02	106,02
				10,10	8,89	29,00	249,82
Pusdienas 49%							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	60	9,52	13,45	4,82	185,75
	Vārīti kartupeļi	1	100	2,26	0,24	21,60	92,40
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	30/	0,96	2,03	2,80	33,34
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	75	0,80	4,45	2,92	62,06
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
Ķis2b	Upeņu uzpūtenis/piens <i>(Mannā (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80/100	3,99	2,13	14,94	94,78
				18,63	22,56	55,26	513,33
Launags 28%							
K2 pār	Ābolu plātsmaīze <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3), Olas lielās (A3))</i>	1	90	5,36	3,90	36,10	189,19
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,23	3,00	7,09	72,30
A2	Auglis	1	80/	0,72	0,16	7,84	32,00
				10,31	7,06	51,03	293,49
KOPĀ: 100%				39,04	38,51	135,29	1056,64
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZENĪ 82,67 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,81 grami		KARTUPEĻI 146 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 140,1 grami		PIENS, skābie produkti 381 grami		GAĻA, ZIVIS 60 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/3-6 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>
Brokastis 26%							
2pu	5 graudu biezputra/sviests <i>(Sviests 82,5% (A7), Piecu graudu pārslas (A1), Piens 2% T (A7))</i>	1	150/5	5,63	6,81	21,53	174,55
1.81.sv1	Graudu maīze/krēmsiers <i>(Krēmsiers (A7), Graudu maīze (A1;11))</i>	1	20/20	3,52	6,42	9,20	111,00
D2	Tēja ar citronu	1	150	0,00	0,00	1,49	6,07
				9,15	13,23	32,22	291,62
Pusdienas 54%							
Z34	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	1,45	4,37	12,78	99,09
G9	Cīsiņi vārīti	1	60/	6,38	13,86	0,93	153,99
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	4,80	1,10	28,40	147,70
M5Pār	Krējuma – tomātu mērce <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7), Milti, kviesu, a. lab. (A1))</i>	1	50	0,71	5,29	2,35	58,98
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	75	0,95	1,45	2,74	34,50
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/	4,23	3,00	7,09	72,30
				19,62	29,33	62,47	611,56
Launags 21%							
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	70/10	12,20	5,86	21,71	197,29
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
A2	Auglis	1	80	0,72	0,16	7,84	32,00
				12,92	6,02	31,51	237,09
KOPĀ: 100%				41,69	48,58	126,20	1140,27
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,42 grami		DĀRZEŅI 153,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 27,3 grami		BIEZPIENS, SIERS 72 grami			
AUGĻI un OGAS 81 grami		PIENS, skābie produkti 294,8 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/3-6 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>
Brokastis 31%							
c28.1pār	Olu omlete <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	105	10,73	11,32	2,53	155,08
1.61	Graudu maize/sviests/siers <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	20/5/20	3,55	10,52	9,24	145,00
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0,00	0,00	1,47	5,85
				14,28	21,84	13,24	305,93
Pusdienas 41%							
Z57b Pār	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	4,94	5,87	14,78	132,75
Z 3pār	Cepta zivs fileja <i>(Zivis fileja b/a, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60/	7,03	4,35	2,53	81,87
	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	100	2,23	1,43	15,42	80,10
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	75	0,86	3,36	7,72	63,08
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
				16,16	15,27	48,63	402,80
Launags 28%							
SA34	Kukurūzas pārslas /piens <i>(Piens 2% T (A7))</i>	1	50/150	9,10	6,18	37,44	242,00
A2	Auglis	1	80/	0,72	0,16	7,84	32,00
				9,82	6,34	45,28	274,00
KOPĀ: 100%				40,26	43,45	107,15	982,73
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		DĀRZENĪ 122,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1,5 grami		KARTUPEĻI 113 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 223,5 grami		GAĻA, ZIVIS 70 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/3-6 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>
Brokastis 24%							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	4,62	2,22	16,56	106,58
1.81d1	Saldskābmaize ar desu <i>(Saldskābmaize(A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	3,15	6,62	10,94	117,24
				7,77	8,84	27,50	223,82
Pusdienas 46%							
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	180	10,45	10,86	35,35	280,99
5.2	Burkānu puravu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	75	1,10	1,84	4,98	49,24
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
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
				14,12	14,84	58,18	436,49
Launags 30%							
K15.01	Plānas piena pankūkas/ievārijums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	100/10	7,31	2,98	40,55	203,00
D22pār	Kakao dzēriens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	3,52	2,65	8,51	72,41
D4.	Burkāns graužams	1	50	0,50	0,05	3,00	14,50
				11,33	5,68	52,06	289,91
KOPĀ: 100%				33,22	29,36	137,74	950,22
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami		DĀRZENĪ 176,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 10 grami		PIENS, skābie produkti 312,3 grami		GAĻA, ZIVIS 40 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				38,94	39,97	124,71	1031,94
KOPĀ:				194,68	199,84	623,55	5159,72
PIEVIENOTAIS SĀLS 6,85 grami		DĀRZENĪ 666,17 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 38,61		KARTUPEĻI 327,3 grami		BIEZPIENS, SIERS 147 grami			
AUGĻI un OGAS 422,66 grami		PIENS, skābie produkti 1399,6		GAĻA, ZIVIS 222 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta