

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 32%							
35pu	Rīsu biezputra <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4.70	2.25	25.47	140.00
1.81	Graudu sviestmaize ar sieru <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	20/5/15	5.86	10.47	8.78	156.20
D1	Tēja	1	150	0.00	0.00	1.47	5.85
				10.56	12.72	35.72	302.05
Pusdienas 41%							
Z28 Pār	Dārzeņu vegetārā zupa ar <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Selerijas saknes (A9), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/10	2.27	3.74	8.87	76.77
M3	Dārzeņu mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	90	3.07	6.67	6.96	93.10
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
				10.79	14.49	55.37	393.68
Launags 27%							
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 - plūmjū	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%				34.58	36.77	116.35	954.99
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.73 grami		DĀRZEŅI 201.6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.6 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 70 grami			
AUGĻI un OGAS 110 grami		PIENS, skābie produkti 180 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6 Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 24%							
6pu	Auzu pārslu biezputra <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</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 48%							
Dar 6.	Veģetārā kotlete <i>(Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Rīvmaīze kviešu (A1))</i>	1	80	7.16	7.88	19.68	169.95
	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 (A7))</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
				16.27	16.99	70.12	497.53
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%				36.68	32.94	150.15	1040.84
PIEVIENTOTAIS SĀLS 1.27 grami		DĀRZENĪ 114 grami					
PIEVIENTOTAIS CUKURS 8.81 grami		KARTUPEĻI 120 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 140.1 grami		PIENS, skābie produkti 383 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6 Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 28%							
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 49%							
Z34	Biešu zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	1.45	4.37	12.78	99.09
Mak1 Pār	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	100/15	8.25	5.52	28.41	202.44
M5Pār	Krējuma – tomātu mērce <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7), Milti, kviešu, 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
				16.69	19.89	61.55	512.31
Launags 23%							
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%				38.76	39.14	125.28	1041.02
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.41 grami		DĀRZEŅI 153.8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 27.3 grami		BIEZPIENS, SIERS 87 grami			
AUGĻI un OGAS 81 grami		PIENS, skābie produkti 295.5 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6 Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 30%							
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 42%							
Z56	Pupiņu zupa /Veg/krējums <i>(Selerijas saknes (A9), Krējums skābs 20% Str.)</i>	1	200/10	5.79	5.65	22.04	154.98
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
				17.01	15.05	55.89	425.03
Launags 27%							
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%				41.11	43.23	114.41	1004.96
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.24 grami		DĀRZENĪ 170.2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1.5 grami		KARTUPEĻI 106.7 grami		BIEZPIENS, SIERS 20 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 228.5 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

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6 Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 23%							
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 48%							
Dar5	Dārzeņu plovš	1	180	6.09	11.01	46.35	311.18
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
				9.76	14.99	69.18	466.68
Launags 29%							
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%				28.86	29.51	148.74	980.41
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.3 grami		DĀRZEŅI 241.5 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 0 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				36	36.32	130.99	1004.44
KOPĀ:				179.99	181.59	654.93	5022.22
PIEVIENOTAIS SĀLS 6.95 grami		DĀRZEŅI 881.1 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 38.61		KARTUPEĻI 254 grami		BIEZPIENS, SIERS 177 grami			
AUGĻI un OGAS 421.1 grami		PIENS, skābie produkti 1399.3		GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/3-6 Bez ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5