

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 26%							
31puBP	BP Piecgraudu biezputra/margarīnu <i>(Piecu graudu pārslas (A1))</i>	1	150/5	2.80	4.56	26.28	161.10
1.82m	Graudu sviestmaize ar tomātu <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5/20	2.60	5.06	9.52	96.13
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				5.40	9.62	37.76	265.03
Pusdienas 47%							
Z39	Dārzeņu zupa ar gaļu	1	150	3.61	4.90	11.66	100.37
4sl	BP Gulašs <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	80	10.06	8.60	8.39	150.26
P30	Vārīti griķi	1	100	3.56	0.60	29.04	137.60
3.9	Burkānu salāti ar eļļu	1	70	0.70	0.57	4.30	25.19
1.7	Graudu maize <i>(Maize Klīju (A1))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D8 pār	Sulas dzēriens	1	150/	0.20	0.00	5.60	23.16
				20.35	15.39	67.39	487.78
Launags 27%							
1.82.m	Sviestmaize ar salami un svaigu gurķi <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	60	5.96	10.19	11.06	162.45
D22BP	BP Kakao dzēriens	1	150	1.14	1.70	15.65	81.87
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				7.82	12.05	34.55	276.32
KOPĀ: 100%				33.57	37.06	139.70	1029.13
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.602 grami DĀRZEŅI 165 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.6 grami KARTUPEĻI 45 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				GAĻA, ZIVIS 55 grami			
				Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 28%							
1.7m	Graudu maize/margarīns <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5	2.38	5.02	8.76	91.85
35pu	BP Rīsu biezputra/ievārījums	1	150/10	2.44	1.35	37.09	168.47
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0.00	0.00	1.96	7.80
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				5.54	6.53	55.65	300.12
Pusdienas 51%							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	80	8.89	10.76	5.99	162.80
P31	Vārīti kartupeļi	1	100	2.26	0.24	21.60	92.40
6.7	Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	60	0.75	3.15	2.39	45.86
M8BP	BP mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	50	0.59	2.51	7.05	52.78
D36	Multivitamīnu dzēriens	1	150/	0.22	0.00	5.56	23.13
1.7	Graudu maize <i>(Maize Klīju (A1))</i>	1	20/	2.22	0.72	8.40	51.20
SA26	Dzērveņu uzpūtenis ar rīsu pienu <i>(Mannā (A1))</i>	1	80/120	1.73	1.43	24.11	115.06
				16.66	18.81	75.10	543.23
Launags 21%							
c23.2	Makaroni ar violife sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	5.28	5.49	34.25	212.71
D12a	Citronu-dzērveņu dzēriens	1	150	0.02	0.00	2.57	10.53
				5.30	5.49	36.82	223.24
KOPĀ: 100%				27.50	30.83	167.57	1066.59
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.25 grami		DĀRZEŅI 75.67 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10.02		KARTUPEĻI 152 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 92 grami		PIENS, skābie produkti 0 grami		GAĻA, ZIVIS 55 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 26%							
c28BP	BP Olu kultenis/gurķis <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	105/30	8.84	10.06	5.74	148.43
1.2msv	Rudzu maize/margarīns <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/5	1.10	3.26	8.20	72.05
A1	Āboli (auglis)	1	80	0.32	0.16	8.00	38.40
D46	Tēja Augļu	1	150/	0.00	0.00	1.96	7.80
				10.26	13.48	23.90	266.68
Pusdienas 43%							
Z34	Biešu zupa	1	150	3.24	3.97	11.93	94.66
Mak1	Makaroni ar gaļu <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	12.47	10.00	28.18	257.53
A7	Gurķis marinēts	1	35	0.28	0.03	0.56	4.55
D27pār	Ābolu - aveņu dzēriens	1	150	0.13	0.05	4.82	21.10
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20	2.78	0.90	10.50	64.00
				18.90	14.95	55.99	441.84
Launags 32%							
4.4a	Dārzeņu rosols(bez krējuma) <i>(Majonēze, 76% (A3;A10), Olas lielās (A3))</i>	1	130	6.93	11.79	12.22	179.89
1.71.vio	Garudu maize/margarīns/violife siers <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5/15	2.38	8.47	11.76	134.60
D18pār	Ogu dzēriens	1	150	0.12	0.02	3.33	13.95
				9.43	20.28	27.31	328.44
KOPĀ: 100%				38.59	48.71	107.20	1036.96
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.15 grami DĀRZEŅI 192 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 7.9 grami KARTUPEĻI 87 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 117 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				GAĻA, ZIVIS 50 grami Skolas piens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 27%							
6puBP	BP Auzu biezputra/margarīns <i>(Auzu pārslas (A1))</i>	1	150/5	3.49	5.61	24.56	168.60
D2	Tēja ar citronu	1	150	0.00	0.00	1.98	8.02
1.71.2m	Graudu maize/margarīns/tomātu <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	45	2.60	5.06	9.52	96.13
				6.09	10.67	36.06	272.75
Pusdienas 49%							
Z28 Pār	Dārzenu vegetāra zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	2.44	7.75	16.32	142.97
Z 3pār	Cepta zivs fileja <i>(Zivis hekss, saldēts (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60	7.33	6.13	2.53	106.29
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	1.96	0.21	18.72	80.08
M8BP	BP mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1))</i>	1	30	0.38	1.81	4.37	35.04
6.31eļ	Redīsu burkānu salāti ar eļļu	1	70	0.73	3.07	4.14	47.29
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1.10	0.26	8.18	45.00
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	150	0.00	0.00	10.40	45.76
				13.94	19.23	64.66	502.43
Launags 24%							
Z19 Pār	BP zupa ar makaroniem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	2.35	1.43	24.32	120.44
1.7.2m	Graudu maize /margarīns <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5	2.38	5.02	8.76	91.85
A2	Auglis	1	80	0.72	0.16	7.84	32.00
				5.45	6.61	40.92	244.29
KOPĀ: 100%				25.48	36.51	141.64	1019.47
PIEVIENTAIS SĀLS 2.01 grami DĀRZENI 132.3 grami							
PIEVIENTAIS CUKURS 6.6 grami KARTUPEĻI 144 grami				BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 81 grami PIENS, skābie produkti 0 grami				GAĻA, ZIVIS 60 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

1 Nedēļa/Piena un piena produktu nepanesība (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 31%							
20pu	BP Mannas biežputra ar ievārījumu <i>(Mannā (A1))</i>	1	150/5	3.01	1.13	31.10	145.81
1.71	Graudu maize/margarīns/violife sieru <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20/5/15	2.38	8.47	11.76	134.60
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0.00	0.00	4.41	17.55
				5.39	9.60	47.27	297.96
Pusdienas 46%							
Z26/1Pār	Frikadeļu zupa	1	150	3.73	5.12	6.19	87.59
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	150	10.38	8.03	32.00	241.88
2.2	Biešu - kāpostu salāti	1	60	0.56	3.11	4.11	47.77
1.7	Graudu maize <i>(Maize Kliju (A1))</i>	1	20	2.22	0.72	8.40	51.20
D8 pār	Ābolu sulas dzēriens	1	150	0.20	0.00	5.60	23.16
				17.09	16.98	56.30	451.60
Launags 23%							
1P.BP	BP Plānās pankūkas/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	100/10	5.04	5.31	32.38	185.25
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
				5.76	5.47	42.18	225.05
KOPĀ: 100%				28.24	32.05	145.75	974.61
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.43 grami DĀRZEŅI 87 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 11.7 grami KARTUPEĻI 30 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 0 grami GAĻA, ZIVIS 62.4 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				30.68	37.03	140.37	1025.35
KOPĀ:				153.38	185.16	701.86	5126.76
PIEVIENOTAIS SĀLS 7.442 grami DĀRZEŅI 651.97 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 45.82 KARTUPEĻI 458 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 450 grami PIENS, skābie produkti 0 grami GAĻA, ZIVIS 282.4 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 1 Nedēļa/Piena un ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5