

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 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 26%</b>							
42pu	3 gr.pārslu biezp.ar pienu <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 11 (A7))</i>	1	100	3,05	1,34	16,25	92,88
1.811	Graudu maīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	15/20	2,35	7,87	4,85	97,64
D1	Tēja	1	150/	0,00	0,00	1,47	5,85
				<b>5,40</b>	<b>9,21</b>	<b>22,57</b>	<b>196,37</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
Z26/1Pār	Frikadēļu zupa /krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	150/5	3,96	6,53	6,74	103,52
G64 pār	Makaroni Matrožu gaumē <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	8,32	5,47	22,84	181,96
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	60	0,54	1,10	2,13	25,81
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>13,37</b>	<b>13,23</b>	<b>35,80</b>	<b>333,79</b>
<b>Launags 29%</b>							
1.81.1	Biezpiens ar dillēm un krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	7,71	4,21	1,56	93,00
A4	Gurķis svaigais, sagriezts	1	50	0,40	0,05	1,30	7,05
1.7	Graudu maīze <i>(Graudu maīze (A1;11))</i>	1	15	1,78	1,52	6,56	48,60
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0,20	0,00	8,54	34,86
A1	Āboli (auglis)	1	60	0,24	0,12	6,00	28,80
				<b>10,33</b>	<b>5,90</b>	<b>23,96</b>	<b>212,31</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,10</b>	<b>28,34</b>	<b>82,33</b>	<b>742,47</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami		DĀRZENĪ 144,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 60 grami			
AUGĻI un OGAS 62 grami		PIENS, skābie produkti 70 grami		GAĻA, ZIVIS 50,4 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/

**2 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 25%</b>							
6pu/ban	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100/7	4,71	3,03	19,23	127,16
1.811	Graudu maīze ar gurķi <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	13/15	1,33	3,48	4,78	56,96
D1	Tēja	1	150/	0,00	0,00	1,47	5,85
				<b>6,04</b>	<b>6,51</b>	<b>25,48</b>	<b>189,97</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
G93.1b	Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	50/40	8,23	7,72	11,54	147,65
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	80	1,50	0,16	14,40	61,60
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	60	0,58	3,11	5,16	49,95
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0,55	0,13	4,09	22,50
SA17	Biezpiena krēms <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	40	4,02	5,70	4,49	85,20
SA46	Ogu mērcē	1	20	0,04	0,01	2,54	10,39
				<b>14,92</b>	<b>16,83</b>	<b>42,22</b>	<b>377,29</b>
<b>Launags 26%</b>							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	4,02	2,15	12,61	87,12
M1ol	Graudu maīze ar olas masu <i>(Graudu maīze (A1;11), Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	15/20	3,59	4,66	6,84	89,82
A2	Auglis	1	50	0,54	0,12	5,88	24,00
				<b>8,15</b>	<b>6,93</b>	<b>25,33</b>	<b>200,94</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>29,11</b>	<b>30,27</b>	<b>93,03</b>	<b>768,20</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami		DĀRZENĪ 102,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,4 grami		KARTUPEĻI 80 grami		BIEZPIENS, SIERS 20,4 grami			
AUGĻI un OGAS 63,2 grami		PIENS, skābie produkti 240 grami		GAĻA, ZIVIS 34 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/

**2 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 25%</b>							
c28pār	Olu kultenis/tomāts <i>(Olas lielās (A3), Piens 2% T (A7))</i>	1	60/20	5,92	4,37	3,60	77,56
1.7	Graudu maīze/sviests/siers <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82,5% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	15/15	2,65	7,30	6,93	103,17
D1	Tēja	1	150/	0,00	0,00	1,47	5,85
				<b>8,57</b>	<b>11,67</b>	<b>12,00</b>	<b>186,58</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
Zg3	Soļanka zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	150/5	1,93	2,23	7,11	55,49
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	65	7,09	4,23	2,25	87,03
P25pār	Rīsi vārīti	1	80	2,25	0,40	22,53	101,70
B.1.1	Dārzenu salāti ar dillēm	1	60	0,58	0,31	1,92	17,11
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	30	0,39	5,03	1,18	51,46
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	100	3,20	2,00	3,80	48,00
				<b>15,44</b>	<b>14,20</b>	<b>38,79</b>	<b>360,79</b>
<b>Launags 27%</b>							
K17	Plānās piena pankūka <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	90/	6,20	6,99	30,11	194,54
D1	Tēja	1	150/	0,00	0,00	1,47	5,85
				<b>6,20</b>	<b>6,99</b>	<b>31,58</b>	<b>200,39</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>30,21</b>	<b>32,86</b>	<b>82,37</b>	<b>747,76</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,43 grami		DĀRZENĪ 125,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5,85 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 1,1 grami		PIENS, skābie produkti 196,7 grami		GAĻA, ZIVIS 63 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/

**2 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 27%</b>							
2pu	5 graudu biezputra <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	4,55	2,49	17,36	113,27
1.3Pār1	Graudu maize ar biezpiena masu <i>(Graudu maize (A1;11), Biezpiens 9% (A7), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	15/26	5,63	4,41	7,39	93,50
D3	Tēja	1	150	0,00	0,00	1,47	5,85
				<b>10,18</b>	<b>6,90</b>	<b>26,22</b>	<b>212,62</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
G66	Maltā gaļa piena mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	40	4,23	4,39	1,53	62,57
P30pār	Vārīti griķi	1	70	2,23	0,38	18,15	86,00
4.4	Burkānu salāti	1	60	0,60	1,56	3,80	31,68
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0,55	0,13	4,09	22,50
SA7 Pār	Auzu pārslas krēms <i>(Auzu pārslas (A1), Sviests 82% (A7), Saldais krējums 35%(A7), Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	60	3,06	6,93	15,23	139,75
SA45	Ogu ķīselis	1	30	0,05	0,01	1,86	7,71
				<b>10,72</b>	<b>13,40</b>	<b>44,66</b>	<b>350,21</b>
<b>Launags 29%</b>							
G9	Cīsiņi vārīti	1	50	5,50	11,95	0,80	132,75
A6	Sv.dārzeņu izlase	1	60	0,58	0,06	2,02	10,90
1.7.21	Saldskābmaize/sviests <i>(Saldskābmaize(A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	15/3	0,92	2,62	8,03	60,39
D1	Tēja	1	150	0,00	0,00	1,47	5,85
A2	Auglis	1	60	0,54	0,12	5,88	24,00
				<b>7,54</b>	<b>14,75</b>	<b>18,20</b>	<b>233,89</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,44</b>	<b>35,05</b>	<b>89,08</b>	<b>796,72</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,45 grami		DĀRZEŅI 127,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,3 grami		KARTUPEĻI 0 grami		BIEZPIENS, SIERS 20,6 grami			
AUGĻI un OGAS 64,5 grami		PIENS, skābie produkti 156 grami		GAĻA, ZIVIS 21,4 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. 2 Nedēļa/1-2

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**2 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 24%</b>							
1.81Pār	Graudu maize ar vistas gaļu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	25/15	5,83	7,05	8,83	124,28
1.15Pār	Jogurts bez pied. ar rīvētām ogām <i>(Jogurts BIO bez piedevām T(A7))</i>	1	60/15	2,99	2,71	5,02	59,40
				<b>8,82</b>	<b>9,76</b>	<b>13,85</b>	<b>183,68</b>
<b>Pusdienas 38%</b>							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	120	2,67	2,86	11,39	82,38
20.5sl	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	100	6,10	7,80	14,32	157,20
A7	Gurķis marinēts	1	30	0,24	0,03	0,78	4,23
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
				<b>10,11</b>	<b>10,95</b>	<b>34,67</b>	<b>288,81</b>
<b>Launags 37%</b>							
Z52 Pār	Piena rīsu zupa <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,10	2,17	19,46	113,12
1.511	Graudu karstmaize ar desu, sieru un <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	40	5,63	9,35	7,63	139,82
A1	Āboli (auglis)	1	60	0,24	0,12	6,00	28,80
				<b>9,97</b>	<b>11,64</b>	<b>33,09</b>	<b>281,74</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,90</b>	<b>32,35</b>	<b>81,61</b>	<b>754,23</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		DĀRZEŅI 115,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 83 grami		BIEZPIENS, SIERS 10 grami			
AUGĻI un OGAS 72 grami		PIENS, skābie produkti 172,5 grami		GAĻA, ZIVIS 49,8 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>29,15</b>	<b>31,77</b>	<b>85,68</b>	<b>761,88</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>145,76</b>	<b>158,87</b>	<b>428,42</b>	<b>3809,38</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,52 grami		DĀRZEŅI 616,4 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,55		KARTUPEĻI 223 grami		BIEZPIENS, SIERS 126 grami			
AUGĻI un OGAS 262,8 grami		PIENS, skābie produkti 835,2 grami		GAĻA, ZIVIS 218,6 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta