

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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 30%							
42pu	3 gr.pārslu biezp.ar pienu <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,57	2,01	22,91	133,47
1.811	Graudu maīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	20/5/20	7,01	11,92	8,78	174,20
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	1,47	5,85
				11,58	13,93	33,16	313,52
Pusdienas 44%							
Z26/1Pār	Frikadēļu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/7	4,59	6,59	12,60	128,79
G64 pār	Makaroni Matrožu gaumē <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	9,05	8,36	27,17	228,83
B.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0,71	4,14	2,64	57,26
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze 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
				15,45	19,35	50,59	459,88
Launags 26%							
1.81.1	Biezpiens ar dillēm un krējumu <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	8,85	6,23	1,98	126,62
A4	Gurķis svaigais, sagriezts	1	50	0,40	0,05	1,30	7,05
1.7	Graudu maīze <i>(Maīze Kliju (A1;A11))</i>	1	20	2,22	0,72	8,40	51,20
A1	Āboli (auglis)	1	100	0,40	0,20	10,00	48,00
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0,20	0,00	8,54	34,86
				12,07	7,20	30,22	267,73
KOPĀ: 100%				39,10	40,48	113,97	1041,13
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami		DĀRZENĪ 180,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami		KARTUPEĻI 60 grami		BIEZPIENS, SIERS 65 grami			
AUGĻI un OGAS 102 grami		PIENS, skābie produkti 102 grami		GAĻA, ZIVIS 50,4 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

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

2 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 25%							
6pu/ban	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150/10	5,35	3,38	23,06	149,47
1.811	Graudu maīze ar gurķi <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	2,53	6,13	9,17	104,32
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0,00	0,00	0,98	3,90
				7,88	9,51	33,21	257,69
Pusdienas 49%							
G93.1b	Cūkgaļas bumbiņas krējumā mērcē <i>(Olas lielās (A3), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60/40	9,63	9,45	11,55	169,38
P31pār	Vārīti kartupeļi	1	100	2,26	0,24	21,60	92,40
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0,68	3,13	6,01	53,80
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	20	1,10	0,26	8,18	45,00
SA17	Biezpiena krēms <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	60	6,04	8,55	6,34	126,24
SA46	Ogu mērcē	1	30	0,06	0,01	3,81	15,58
				19,77	21,64	57,49	502,40
Launags 25%							
Z19 Pār	Piena zupa ar makaroniem <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200/	6,03	3,22	18,72	129,90
M10l1	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	100	0,90	0,20	9,80	40,00
				10,52	8,08	35,36	259,72
KOPĀ: 100%				38,17	39,23	126,06	1019,81
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,25 grami		DĀRZENĪ 113,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		KARTUPEĻI 120 grami		BIEZPIENS, SIERS 30,6 grami			
AUGĻI un OGAS 104,8 grami		PIENS, skābie produkti 300 grami		GAĻA, ZIVIS 41 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/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 29%							
c28pār	Olu kultenis/tomāts <i>(Olas lielās (A3), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	105/20	10,95	11,36	3,29	159,36
1.7	Graudu maīze/sviests/siers <i>(Maīze Baltmaīze Galda (A1), Sviests 82,5% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	20/5/20	2,43	7,08	10,66	115,26
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	1,96	7,80
				13,38	18,44	15,91	282,42
Pusdienas 51%							
Zg3	Soļanka zupa/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	2,47	3,66	8,25	80,27
Z 2	Cepta zivis <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	55	6,52	3,63	1,90	77,17
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	2,97	0,70	29,74	135,76
3.1.1	Dārzenu salāti	1	70	0,67	1,13	2,19	26,81
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 2% T(A7))</i>	1	150	4,50	3,00	6,75	72,00
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
M5aPār	Krējuma – citronu mērce <i>(Krējums skābs 20%(A7), Milti, kviešu, a. lab.(A1))</i>	1	50	0,67	4,55	2,27	52,30
				18,90	16,93	59,28	489,31
Launags 19%							
K17	Plānās piena pankūka <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	90/	5,57	6,83	26,31	177,44
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	1,96	7,80
				5,57	6,83	28,27	185,24
KOPĀ: 100%				37,85	42,20	103,46	956,97
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,64 grami DĀRZENI 123,5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,85 grami KARTUPEĻI 30 grami BIEZPIENS, SIERS 15 grami							
AUGĻI un OGAS 2 grami PIENS, skābie produkti 252,6 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/

2 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 22%							
2pu	5 graudu biezputra <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	5,12	2,65	21,08	133,01
1.3Pār	Graudu maīze ar biezpiena masu <i>(Graudu maīze (A1;11), Biezpiens 9% (A7), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	20/26	6,24	5,17	9,53	111,79
D3	Tēja	1	150/	0,00	0,00	0,98	3,90
				11,36	7,82	31,59	248,70
Pusdienas 49%							
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3,56	0,60	29,04	137,60
4.8	Burkānu salāti	1	70	0,70	2,07	4,40	39,08
G66	Maltā gaļa piena mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	60	6,78	7,74	2,79	107,62
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
SA7 Pār	Auzu pārslas krēms <i>(Auzu pārslas (A1), Sviests 82% (A7), Saldais krējums 35%(A7), Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	100	4,89	11,44	20,55	211,34
SA45	Ogu ķīselis	1	50	0,08	0,01	3,03	12,53
				17,11	22,12	67,99	553,17
Launags 29%							
G9	Cīsiņi vārīti	1	70	7,70	16,73	1,12	185,85
A6	Sv.dārzenu izlase	1	60	0,58	0,06	2,02	10,90
1.7.21	Saldskābamaīze/sviests <i>(Saldskābamaīze(A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	1,23	4,32	10,72	88,00
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0,00	0,00	0,98	3,90
A2	Auglis	1	80	0,72	0,16	7,84	32,00
				10,23	21,27	22,68	320,65
KOPĀ: 100%				38,70	51,21	122,26	1122,52
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami DĀRZEŅI 142,8 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,95 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 20,6 grami							
AUGĻI un OGAS 87,5 grami PIENS, skābie produkti 187,2 grami GAĻA, ZIVIS 34,3 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/

2 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 22%							
1.81Pār1	Graudu maize ar vistas gaļu <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	24/13	5,82	6,23	8,82	116,80
1.15PārB	Jogurts bez pied. ar rīvētām ogām <i>(Jogurts BIO bez piedevām T(A7))</i>	1	100/20	4,98	4,52	7,06	93,80
				10,80	10,75	15,88	210,60
Pusdienas 41%							
Z67/Pār	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	200	4,79	3,23	21,79	135,96
20.5sl	Sautējums ar dārzeņiem un cukgaļu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7), Milti, kviesu, a. lab.(A1))</i>	1	180	8,99	9,81	20,93	219,98
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
				15,12	13,33	51,68	405,17
Launags 37%							
Z52 Pār	Piena rīsu zupa <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5,58	3,18	23,06	142,53
1.511	Graudu karstmaize ar desu, sieru un <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	50	7,05	11,69	9,54	174,77
A1	Āboli (auglis)	1	100	0,40	0,20	10,00	48,00
				13,03	15,07	42,60	365,30
KOPĀ: 100%				38,95	39,15	110,16	981,07
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami		DĀRZEŅI 300,76 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4,5 grami		KARTUPEĻI 115 grami		BIEZPIENS, SIERS 12,5 grami			
AUGĻI un OGAS 120 grami		PIENS, skābie produkti 264 grami		GAĻA, ZIVIS 65,6 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				38,55	42,45	115,18	1024,3
KOPĀ:				192,77	212,27	575,91	5121,50
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,59 grami		DĀRZEŅI 861,26 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,8 grami		KARTUPEĻI 325 grami		BIEZPIENS, SIERS 143,7 grami			
AUGĻI un OGAS 416,3 grami		PIENS, skābie produkti 1105,8		GAĻA, ZIVIS 251,3 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta