

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**3 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 23%</b>							
29pu	Miežu biezputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	100	3,55	1,55	15,49	90,14
M1 pār1	Graudu maize ar siera-olas masu <i>(Graudu maize (A1;11), Olas lielās (A3), Siers Krievijas. (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	15/20	3,08	5,15	4,84	82,10
D1	Tēja ar cukuru	1	150	0,00	0,00	0,98	3,90
				<b>6,63</b>	<b>6,70</b>	<b>21,31</b>	<b>176,14</b>
<b>Pusdienas 40%</b>							
Z26 Pār	Skābeņu zupa ar olu veģetārā <i>(Putraimi miežu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	150	1,88	0,78	9,23	50,22
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	100	10,28	6,01	22,11	187,53
5.1	Burkāni un ābolu salāti	1	60	0,42	3,08	4,42	48,28
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize 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>13,13</b>	<b>10,00</b>	<b>39,85</b>	<b>308,53</b>
<b>Launags 38%</b>							
21b	Biezpiena sierinš <i>(Biezpiena sierinš Vanīlas(A7))</i>	1	45	4,23	9,90	11,02	151,20
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
D4.	Burkāns graužams	1	50	0,40	0,04	2,40	11,60
				<b>8,96</b>	<b>18,36</b>	<b>22,42</b>	<b>294,24</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,72</b>	<b>35,06</b>	<b>83,58</b>	<b>778,91</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,8 grami		DĀRZEŅI 138,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,3 grami		KARTUPEĻI 32 grami		BIEZPIENS, SIERS 55 grami			
AUGĻI un OGAS 25 grami		PIENS, skābie produkti 76,7 grami		GAĻA, ZIVIS 33,3 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/

**3 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 22%</b>							
B1pu	Piecgraudu pārslu biezputra/sviests <i>(Piecgraudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	100/3	3,98	4,45	13,17	111,03
1.611	Graudu maīze ar sviestu/gurķis <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	13/15	1,57	3,68	5,65	63,44
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>5,55</b>	<b>8,13</b>	<b>18,82</b>	<b>174,47</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	2,09	3,26	8,55	76,50
Z 3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	50	5,58	3,30	2,10	69,30
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	30	0,70	0,65	1,58	15,00
P25pār	Rīsi vārīti	1	80	2,25	0,80	22,53	105,30
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	55	1,12	3,04	1,68	39,53
1.2m	Rudzu maīze <i>(Maīze rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20	1,10	0,26	8,18	45,00
D26pār	Kefīrs <i>(Kefīrs 1l 2% (A7))</i>	1	100	3,20	2,00	3,80	48,00
				<b>16,04</b>	<b>13,31</b>	<b>48,42</b>	<b>398,63</b>
<b>Launags 26%</b>							
1.7Pār1	Graudu karstmaīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Siers Krievijas (zk) (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	40	6,21	7,86	8,94	134,76
A2	Auglis(Banāns)	1	60	0,90	0,06	12,60	54,54
D46	Tēja Augļu	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
				<b>7,11</b>	<b>7,92</b>	<b>23,50</b>	<b>197,10</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>28,70</b>	<b>29,36</b>	<b>90,74</b>	<b>770,20</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		DĀRZENI 118 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,4 grami		KARTUPEĻI 20 grami		BIEZPIENS, SIERS 16 grami			
AUGĻI un OGAS 60 grami		PIENS, skābie produkti 238,6 grami		GAĻA, ZIVIS 53 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/

**3 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 38%</b>							
42pu	3 gr.pārslu biezp.ar pienu <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 11 (A7))</i>	1	100	3,87	1,51	22,22	123,37
1.81	Graudu maize ar sieru <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	25/5/10	5,30	9,53	10,97	154,40
D4	Tēja kumelišu	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
				<b>9,17</b>	<b>11,04</b>	<b>35,15</b>	<b>285,57</b>
<b>Pusdienas 41%</b>							
Z59 Pār	Rasoņņiks zupa ar gaļu/krējums <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	120/5	2,21	2,43	8,46	64,64
Sau6	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	90	4,41	6,17	9,18	109,01
6.1.dār.	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	1,39	1,03	2,53	30,64
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	45	2,48	0,59	18,40	101,25
				<b>10,49</b>	<b>10,22</b>	<b>38,57</b>	<b>305,54</b>
<b>Launags 21%</b>							
G9	Cīsiņi vārīti	1	35	3,73	8,10	0,54	90,00
5.5	Burkānu ar gurķu salāti ar eļļu	1	60	0,52	1,05	2,79	22,72
D40	Piens <i>(Piens 2% T (A7))</i>	1	100	3,20	2,00	4,50	49,00
				<b>7,45</b>	<b>11,15</b>	<b>7,83</b>	<b>161,72</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,11</b>	<b>32,41</b>	<b>81,55</b>	<b>752,83</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		DĀRZEŅI 156,2 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 67 grami		BIEZPIENS, SIERS 10 grami			
AUGĻI un OGAS 0 grami		PIENS, skābie produkti 156,8 grami		GAĻA, ZIVIS 25 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/

**3 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 22%</b>							
6pu	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100/5	4,70	3,03	17,58	120,49
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	1,96	7,80
1.61	Graudu maize ar sviestu <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	10/3	0,82	2,55	4,91	46,01
				<b>5,52</b>	<b>5,58</b>	<b>24,45</b>	<b>174,30</b>
<b>Pusdienas 52%</b>							
Z64 Pār	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	150/5	2,43	4,35	7,38	78,49
G45 pār	Kotlete Mājas <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Olas lielās (A3), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	60	9,26	10,68	9,45	178,33
P30pār	Vārīti griķi	1	80	2,40	0,40	19,60	92,88
7.64	Marinētas bietes	1	60	0,60	0,12	9,03	39,57
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize 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>15,24</b>	<b>15,68</b>	<b>49,55</b>	<b>411,77</b>
<b>Launags 26%</b>							
Z52 Pār	Piena rīsu zupa <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	5,13	3,12	17,67	118,86
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	15/3	1,19	2,82	7,73	62,34
A2	Auglis	1	70	0,68	0,15	7,35	30,00
				<b>7,00</b>	<b>6,09</b>	<b>32,75</b>	<b>211,20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,76</b>	<b>27,35</b>	<b>106,75</b>	<b>797,27</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,35 grami		DĀRZENĪ 103,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,9 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 75 grami		PIENS, skābie produkti 261 grami		GAĻA, ZIVIS 58 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/

**3 Nedēļa/1-2 Rudens-Ziema (4)****PIEKDIENA**

<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 35%</b>							
1pu	Asorti biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	100/10	4,03	3,98	21,05	136,43
1.2msvs1	Graudu maize /sviests/siers <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas. (A7))</i>	1	10/3/15	2,06	6,77	4,73	86,94
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
A2	Auglis	1	70	0,68	0,15	7,35	30,00
				<b>6,77</b>	<b>10,90</b>	<b>35,09</b>	<b>261,17</b>
<b>Pusdienas 42%</b>							
10	Cūkgaļas gabaliņi mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	50	4,99	6,02	3,21	86,89
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	1,63	0,46	13,12	60,10
8.8 Pār	Skābo kāpostu-biešu salāti	1	60	0,89	4,52	2,10	52,42
D15.1	Dzeramais ūdens	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	10	0,55	0,13	4,09	22,50
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu mērci <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	50/15	7,51	3,62	5,12	91,96
				<b>15,57</b>	<b>14,75</b>	<b>27,64</b>	<b>313,87</b>
<b>Launags 24%</b>							
K17	Plānās piena pankūka/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	70/10	5,10	3,01	29,54	154,76
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0,20	0,00	5,60	23,16
				<b>5,30</b>	<b>3,01</b>	<b>35,14</b>	<b>177,92</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,64</b>	<b>28,66</b>	<b>97,87</b>	<b>752,96</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami		DĀRZENI 68,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,3 grami		KARTUPEĻI 70 grami		BIEZPIENS, SIERS 54 grami			
AUGĻI un OGAS 91 grami		PIENS, skābie produkti 177,8 grami		GAĻA, ZIVIS 23,8 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>27,99</b>	<b>30,57</b>	<b>92,1</b>	<b>770,43</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>139,93</b>	<b>152,84</b>	<b>460,49</b>	<b>3852,17</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,75 grami		DĀRZENI 584,5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 25,9 grami		KARTUPEĻI 219 grami		BIEZPIENS, SIERS 135 grami			
AUGĻI un OGAS 251 grami		PIENS, skābie produkti 910,9 grami		GAĻA, ZIVIS 193,1 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta