

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 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 26%							
29pu	Miežu biezputra ar sviestu <i>(Putraimi miežu (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	150	5,32	2,33	23,27	135,23
M1 pār1	Graudu maize ar siera-olas masu <i>(Graudu maize (A1;11), Olas lielās (A3), Siers Krievijas (zk) (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	20/25	6,00	6,86	8,98	129,10
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	1,96	7,80
				11,32	9,19	34,21	272,13
Pusdienas 48%							
Z26 Pār	Skābeņu zupa ar olu veģetārā <i>(Putraimi miežu (A1), Olas lielās (A3))</i>	1	200	2,93	2,44	14,42	89,59
Mak1a	Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	13,65	13,42	33,01	313,00
5.1	Burkānu ābolu salāti ar eļļu	1	70	0,49	3,60	5,24	56,71
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
				18,17	19,72	60,85	504,30
Launags 27%							
21b	Biezpiena sierinš <i>(Biezpiena sierinš Vanīlas(A7))</i>	1	45	4,23	9,90	11,02	151,20
1.81d	Sviestmaize ar desu <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	3,51	6,88	10,54	119,84
D4.	Burkāns graužams	1	50	0,50	0,05	3,00	14,50
				8,24	16,83	24,56	285,54
KOPĀ: 100%				37,73	45,74	119,62	1061,97
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		DĀRZENĪ 185,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 55 grami			
AUGĻI un OGAS 30,1 grami		PIENS, skābie produkti 110 grami		GAĻA, ZIVIS 40 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/

3 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%							
B1pu	Piecgraudu pārslu biezputra/sviests <i>(Piecgraudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/5	4,66	6,56	18,17	154,20
1.611	Graudu maīze ar sviestu/gurķis <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5/15	2,53	6,13	9,17	104,32
D5	Tēja Piparmētru	1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
				7,19	12,69	27,34	258,52
Pusdienas 53%							
Z3 Pār	Borščs ar gaļu un kāpostiem/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	200/5	2,84	5,77	10,32	110,91
Z 3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	60/	7,33	4,53	2,53	91,89
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	40	1,20	2,56	3,51	41,88
P25pār	Rīsi vārīti	1	100	3,00	1,10	30,04	140,70
6.7	Ķīnas kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	1	70	1,61	3,05	2,19	44,13
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	130	4,16	2,60	4,94	62,40
				21,24	19,87	61,71	536,91
Launags 22%							
1.7Pār1	Graudu karstmaīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Siers Krievijas (zk) (A1), Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	40	6,22	8,16	8,90	137,17
D46	Tēja Augļu	1	150/	0,00	0,00	1,96	7,80
A2	Auglis(Banāns)	1	80	1,20	0,08	16,80	72,72
				7,42	8,24	27,66	217,69
KOPĀ: 100%				35,85	40,80	116,71	1013,12
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami DĀRZENĪ 166,5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 3,6 grami KARTUPEĻI 20 grami				BIEZPIENS, SIERS 16 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami PIENS, skābie produkti 278,3 grami				GAĻA, ZIVIS 70 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/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 33%							
42pu	3 gr.pārslu biezp.ar pienu <i>(Piecu graudu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,57	2,01	24,38	139,32
1.811	Graudu maīze ar sieru <i>(Graudu maīze (A1;11), Sviests 82% (A7), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	25/15	5,86	10,47	8,78	156,20
D4	Tēja kumelīšu	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				10,75	12,64	43,12	341,72
Pusdienas 41%							
Z59 Pār	Rasoļņiks zupa ar gaļu/krējums <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	3,29	4,14	14,55	108,45
Sau6	Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7))</i>	1	200	10,57	12,62	19,21	231,28
6.1.dār.	Dārzeņu salāti ar zaļumiem un krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	1,61	1,32	2,75	36,39
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
				16,57	18,34	44,69	421,12
Launags 26%							
G9	Cīsiņi vārīti	1	60	6,60	14,34	0,96	159,30
5.5	Burkānu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0,67	1,57	3,55	30,96
D40	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4,23	3,00	7,09	72,30
				11,50	18,91	11,60	262,56
KOPĀ: 100%				38,82	49,89	99,41	1025,40
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZENĪ 227,6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 124 grami		BIEZPIENS, SIERS 15 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 241,4 grami		GAĻA, ZIVIS 54 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/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 26%							
6pu	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A1))</i>	1	150/10	5,73	3,58	25,77	164,68
1.611	Graudu sviestmaize <i>(Graudu maize (A1;11), Sviests 82% (A7))</i>	1	20/5	2,41	6,12	8,78	102,20
D1	Tēja ar cukuru	1	150/	0,00	0,00	1,47	5,85
				8,14	9,70	36,02	272,73
Pusdienas 49%							
Z64 Pār	Skābu kāpostu zupa/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	2,12	4,88	8,14	84,62
G45 pār	Kotlete Mājas <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Olas lielās (A3), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	70	10,81	13,01	11,01	213,01
P30pār	Vārīti griķi	1	100	3,56	0,60	29,04	137,60
7.64	Marinētas bietes	1	70	0,70	0,14	10,53	46,16
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
				18,29	18,89	66,90	526,39
Launags 25%							
Z52 Pār	Piena rīsu zupa <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200/	5,58	3,18	22,37	139,80
A2	Auglis	1	100	0,90	0,20	9,80	40,00
1.7.2	Graudu maize /sviestu <i>(Maize Baltmaize Galda (A1), Sviests 82% (A1))</i>	1	20/5	1,59	4,58	10,32	90,60
				8,07	7,96	42,49	270,40
KOPĀ: 100%				34,50	36,55	145,41	1069,52
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,85 grami		DĀRZENĪ 124,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 261,1 grami		GAĻA, ZIVIS 63,3 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/

3 Nedēļa/3-6 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>
Brokastis 36%							
1pu	Asorti biezputra/ievārījums <i>(Piens pakās 2% 1l (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	150/10	5,36	4,48	30,52	184,72
D5	Tēja Piparmētru	1	200/	0,00	0,00	1,96	7,80
A2	Auglis	1	100	0,90	0,20	9,80	40,00
1.2msvs1	Graudu maize /sviests/siers <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
				12,12	15,15	51,06	388,72
Pusdienas 45%							
10	Cūkgaļas gabaliņi mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	7,98	9,57	5,14	138,47
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu mērci <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skabs sverams 20% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	75/20	8,70	4,59	5,19	113,18
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	2,32	5,57	17,99	127,26
B.8 Pār	Skābo kāpostu-biešu salāti	1	70	1,06	5,03	2,44	58,90
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
				21,16	25,02	38,94	482,81
Launags 19%							
K17	Plānās piena pankūka/ievārījums <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Piens pakās 2% 1l (A7), Olas lielās (A3))</i>	1	90/10	5,63	4,83	31,46	180,33
D43 pār	Sulas dzēriens	1	150	0,20	0,00	5,11	21,21
				5,83	4,83	36,57	201,54
KOPĀ: 100%				39,11	45,00	126,57	1073,07
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,03 grami		DĀRZENĪ 85,6 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,6 grami		KARTUPEĻI 95 grami		BIEZPIENS, SIERS 60 grami			
AUGĻI un OGAS 120 grami		PIENS, skābie produkti 202,9 grami		GAĻA, ZIVIS 38 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				37,2	43,6	121,54	1048,62
KOPĀ:				186,01	217,98	607,72	5243,08
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,98 grami		DĀRZENĪ 789,9 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 30,7 grami		KARTUPEĻI 314 grami		BIEZPIENS, SIERS 146 grami			
AUGĻI un OGAS 410,1 grami		PIENS, skābie produkti 1093,7		GAĻA, ZIVIS 265,3 grami		Skolas piens 0 grami	

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta