

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 27%							
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), Oļas 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 42%							
Z26 Pār	Skābeņu zupa ar oļu veģetārā <i>(Putraimi miežu (A1), Oļas lielās (A3))</i>	1	200	3.77	3.10	14.48	99.11
Mak1 Pār	Makaroni ar sieru <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1), Sviests 82% (A1), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	100/20	9.40	6.97	28.41	220.44
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
				14.76	13.93	56.31	421.26
Launags 30%							
21b	Biezpiena sierinš <i>(Biezpiena sierinš Vanīlas(A7))</i>	1	45	4.23	9.90	11.02	151.20
1.81	Sviestmaize ar sieru <i>(Maize kviešu Rudens (A1), Sviests 82% (A1), Siers Krievijas (zk) (A7))</i>	1	20/5/15	5.08	8.63	9.82	138.54
D4.	Burkāns grauzams	1	50	0.50	0.05	3.00	14.50
				9.81	18.58	23.84	304.24
KOPĀ: 100%				35.89	41.70	114.36	997.63
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.89 grami		DĀRZENĪ 130.7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 90 grami			
AUGĻI un OGAS 30.1 grami		PIENS, skābie produkti 110.7 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 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 maize ar sviestu/gurķis <i>(Graudu maize (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%							
Z34 Pār	Biešu zupa(Veg)/krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	150/5	1.34	6.16	11.55	109.48
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 maize <i>(Maize 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
				19.74	20.26	62.94	535.48
Launags 22%							
1.7Pār1	Graudu karstmaize ar sieru <i>(Graudu maize (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%				34.35	41.19	117.94	1011.69
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.1 grami		DĀRZENI 148.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 3.6 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 16 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 278.3 grami		GAĻA, ZIVIS 60 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. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez gaļas (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 37%							
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 maize ar sieru <i>(Graudu maize (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 34%							
Z59 Pār	Rasoļņiks zupa (veģ)/krējums <i>(Putraimi miežu (A1), Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	2.35	2.75	17.27	101.82
Dar7	Sautēti dārzeņi/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	180/10	5.24	8.10	9.94	130.37
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 maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	20/	1.10	0.26	8.18	45.00
				10.30	12.43	38.14	313.58
Launags 29%							
c27	Ola vārīta <i>(Olas lielās (A3))</i>	1	50	6.00	4.70	0.40	68.00
1.7	Graudu maize <i>(Graudu maize (A1;11))</i>	1	20	2.38	2.02	8.74	64.80
5.5	Burkānu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0.67	5.07	3.55	62.46
D40	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	150	4.23	3.00	7.09	72.30
				13.28	14.79	19.78	267.56
KOPĀ: 100%				34.33	39.86	101.04	922.86
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.8 gramī		DĀRZEŅI 382.6 gramī					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 gramī		KARTUPEĻI 44 gramī		BIEZPIENS, SIERS 15 gramī			
AUGĻI un OGAS 80 gramī		PIENS, skābie produkti 236.4 gramī		GAĻA, ZIVIS 0 gramī		Skolas piens 0 gramī	
<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 Bez gaļas (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%							
6pu	Auzu pārslu biezputra/ievārījums <i>(Auzu pārslas (A1), Piens pakās 2% 1l (A7))</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 47%							
Z64veģ	Skābu kāpostu zupa(veģ)/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	1.42	4.08	8.60	75.87
Dar 6.	Veģetārā kotlete <i>(Olas lielās (A3), Sviests 82% (A7), Rīvmaize kviešu (A1))</i>	1	80	7.16	7.88	19.68	169.95
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
				13.94	12.96	76.03	474.58
Launags 27%							
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% (A7))</i>	1	20/5	1.59	4.58	10.32	90.60
				8.07	7.96	42.49	270.40
KOPĀ: 100%				30.15	30.62	154.54	1017.71
PIEVIENOTAIS SĀLS 1.95 grami		DĀRZENĪ 156.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8.5 grami		KARTUPEĻI 30 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 100 grami		PIENS, skābie produkti 263.1 grami		GAĻA, ZIVIS 0 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

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

/Direktora paraksts/

3 Nedēļa/3-6 Bez galas (1)**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 37%							
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 43%							
Sau5	Burkānu un zaļo zirnīšu sautējums <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	100	2.66	4.16	10.03	104.44
P7pār	Kartupeļu biezenis <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	100	2.32	5.57	17.99	127.26
8.8 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
B2aPār	Biezpiena krēms ar ogu mērci <i>(Biezpiens 0,5% vājpiena (A7), Krējums skābs sverams 20% (A7), Saldais krējums 35%(A7))</i>	1	75/20	8.70	4.59	5.19	113.18
				15.84	19.61	43.83	448.78
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%				33.79	39.59	131.46	1039.04
PIEVIENOTAIS SĀLS 0.73 grami DĀRZENĪ 162.2 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9.1 grami KARTUPEĻI 95 grami BIEZPIENS, SIERS 60 grami							
AUGĻI un OGAS 120 grami PIENS, skābie produkti 202.9 grami GAĻA, ZIVIS 0 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							
VIDĒJI:				33.7	38.59	123.87	997.79
KOPĀ:				168.51	192.96	619.34	4988.93
PIEVIENOTAIS SĀLS 5.47 grami DĀRZENĪ 980.5 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 30.2 grami KARTUPEĻI 244 grami BIEZPIENS, SIERS 181 grami							
AUGĻI un OGAS 410.1 grami PIENS, skābie produkti 1091.4 GAĻA, ZIVIS 60 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

Garais pasūtīj. 3 Nedēļa/3-6 Bez

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 5